PHẬT GIÁO NGUYÊN THỦY
THERAVĀDA

NIỆM THÂN
(KĀYAGATĀSATI)

Bửu Chơn Tỳ khưu
(Bhikkhu Nāga Thera)

Tác phẩm 7 trong quyển
Toàn tập
TRƯỞNG LÃO HÒA THƯỢNG BỬU CHƠN
(NĀGA MAHĀ THERA)

Xuất bản năm Dl. 2016 – Pl.2559

MỤC LỤC

Tiểu Tựa

Quyển kinh này trích lục trong Tam tạng (*Tipitaka*) và trong quyển Chánh định (*samādhiniddesa*) theo Phạn ngữ vì bần tăng thấy phép niệm thân rất cần yếu cho các nhà học Phật mặc dầu là tại gia hoặc là xuất gia đều có thể niệm tưởng được hết, bất cứ là trong oai nghi nào ở trong 4 nghi đi, đứng, nằm, ngồi, đều niệm được không có trở ngại.

Lại nữa, phần đông chúng sanh đều có nhiều tánh khí khác nhau, người thì có tánh tham dục, người có tánh sân hận, người có tánh si mê, người có tánh giác, nhưng phần đông đều có tánh tham dục (*kāma chanda*) nhiều hơn các tánh, nên chi Đức Thế Tôn căn dặn các vị hòa thượng tế độ khi làm lễ xuất gia cho giới tử đều phải dạy giới tử học pháp niệm thân trước hết.

Bần tăng không nệ tài sơ trí siển ráng phiên dịch ra bằng quốc âm hầu có tiếp thêm cho các hàng Phật tử một pháp đặng dễ bề học hỏi.

Trong quyển kinh này từ đầu tới chót toàn là lời lẽ theo kinh Nam Phạn, bần tăng chỉ phiên dịch xuôi theo, vậy xin chư quí đại đức có thấy chỗ nào thiếu xót xin hoan hỷ chỉ cho thì ơn ấy rất cao thâm.

Rất thành thật

Bhikkhu Nāga Thera – Bửu Chơn Tỳ khưu

Namatthu ratanattayssa – xin làm lễ tam bảo tóm tắt
Lokassanātham varamuttamāhaṃ. Buddhañcadhammaṃ. Panamānūsaṅghaṃ.
Tôi xin nghiêm thân khẩu ý để làm lễ Phật, Pháp, Tăng Tam bảo là 3 nơi nương nhờ rất cao thượng của tất cả chúng sanh trong cõi thế gian.

Phật Ngôn

"Sabba dānaṃ dhamma dāna jināti – Tất cả sự bố thí chỉ có bố thí Pháp là thắng quá hơn hết"

Niệm Thân (*Kāyagatāsati*)

Pháp niệm thân có 6 phần là: phần niệm hơi thở (*ānāpāna pabba*), phần niệm oai nghi (*iriyāpatha pabba*), phần biết mình (*sampajañña pabba*), phần niệm 32 thể trược (*patikūla manasikāra pabba*), phần niệm nguyên chất (*dhātu manasikāra pabba*), phần niệm 9 tử thi (*navasīvathikā pabba*).

A. Phương pháp để suy xét trước khi niệm vào đề mục thiền định.

Hành giả nào muốn học pháp thiền định thì trước hết lựa một chỗ thanh vắng, ngồi bán già hoặc kiết già thân mình ngay thẳng, day mặt về phía đông, mắt nhắm vừa khít mi; rồi bắt đầu suy xét 10 tội ngũ trần như vầy: *atthikangka lūpamā kāmā*: đức Thế Tôn ví ngũ trần (sắc, thinh, hương, vị, xúc) cũng như khúc xương không, người sa mê theo ngũ trần cũng như con chó đói gặm khúc xương không; *maṃsapesūpamā kāmā*: đức Thế Tôn ví ngũ trần cũng như cục thịt thúi mà bầy quạ giành nhau ăn; *tinukkūpamā kāmā*: đức Thế Tôn ví ngũ trần cũng như cây đuốc rơm, người xa mê theo ngũ trần cũng như người cầm đuốc rơm đi ngược gió; *angārakāsupamā kāmā*: đức Thế Tôn ví ngũ trần cũng như hầm lửa to đang cháy, người sa mê theo ngũ trần cũng như người té vào hầm lửa to đang cháy; *supinakūpamā kāmā*: đức Thế Tôn ví ngũ trần cũng như giấc chiêm bao, vì trong giấc mộng thấy đó rồi mất đó biến đổi vô thường; *yācitakūpamā kāmā*: đức Thế Tôn ví ngũ trần cũng như vật mượn của người vì của người thì không được làm chủ lâu dài; *rukkhabhalūpamā kāmā*: đức Thế Tôn ví ngũ trần cũng như người đi tìm trái cây; *sattisulūpamā kāmā*: đức Thế Tôn ví ngũ trần cũng như lưỡi kiếm và lao, người sa mê theo ngũ trần cũng như người bị phạm nhằm lao và kiếm ấy; *asisūnūpamā kāmā*: đức Thế Tôn ví ngũ trần cũng như thớt và dao, người sa mê theo ngũ trần cũng như người bị dao bằm xuống tấm thớt vậy; *tappasirūpamā kāmā*: đức Thế Tôn ví ngũ trần cũng như đầu con rắn độc, người sa mê theo ngũ trần cũng như người bị rắn độc cắn mổ. Ngũ trần có nhiều điều tai hại khổ não, đau thương (Tam tạng quyển 4 trong 277). Kế đó lại rải lòng từ bi để ngăn ngừa sự tai hại, vì các nhà tham thiền phần nhiều đều ở nơi thanh vắng, nên rải tóm tắt

như vầy: "Cầu xin cho tấm lòng bác ái của tôi thấu đến tất cả Chư Thiên và nhân loại, cùng chúa bốn loài rắn, như là: Virūpakha, Erāpatha, Chabyāputta, Kanhāgotamaka, cùng tất cả loài thú không chơn, hai chơn, bốn chơn và nhiều chơn, xin cho tất cả chúng sanh ấy hằng được sự yên vui theo mỗi mỗi". Kế tiếp lại suy xét thêm về pháp chán nản như vầy: tất cả chúng sanh trên thế gian hoặc là cha mẹ anh em thân bằng quyến thuộc cùng những vật vô tri hữu tri nhứt là vàng bạc ngọc ngà châu báu đều không có vật chi để cho ta nương nhờ được khi sự chết sẽ tới cho ta, chỉ có pháp thiền định này ta mới có thể nương nhờ được thôi, rồi bắt đầu niệm qua đề mục "Niệm 32 thể trược".

Nhưng đây chỉ giải rộng về sự niệm 32 thể trược và niệm "nguyên chất" còn 4 phần kia[1] xin miễn giải. Trong quyển kinh này cốt nhứt là giải về 32 thể nhưng thấy sự niệm nguyên chất có ảnh hưởng tới pháp này nên bần tăng ráng phiên dịch luôn cho các hàng Phật tử dễ bề tham cứu.

B. Phần niệm 32 thể trược.

Pháp niệm mà để tâm ghi nhớ theo 32 thể trong châu thân cho thấy rõ là vật trược đáng gớm ghiếc, pháp ấy gọi là niệm "thân trược".

Khi hành giả muốn học pháp niệm 32 thể trược thì trước hết phải giữ giới trong sạch, như tại gia thì ngũ giới hoặc là bát quan trai giới còn bậc xuất gia thì giữ theo bậc của mình tùy theo phẩm hạnh (như sa di thì trì thập giới, tỳ khưu thì giữ 227 giới hoặc tứ thanh tịnh giới). Vì trong kinh có câu: "Giới năng sinh định, định năng sinh huệ, huệ năng sanh giải thoát". Nghĩa là có giới trong sạch thì mới có định, có định trong sạch thì mới có huệ, có huệ trong sạch thì mới có thể thấy rõ chơn tướng của các pháp hành (hữu vi)… thì mới có thể giải thoát được các sự thống khổ trong vòng sanh tử luân hồi được: nên chi các bực muốn tham thiền nhập định đều phải giữ giới cho trong sạch. Khi giới được trong sạch thì mới khởi đầu học pháp thiền định niệm thân trược.

Hành giả nào muốn học pháp niệm thân trược thì phải học rành mạch trong 7 pháp (*uggaha kosalla*) và thuần thục trong sự chủ tâm theo 10 pháp nữa (*manasikāra kosalla*).

Rành mạch trong 7 pháp là thế nào? 7 pháp ấy là: *vacasā*: phải rành về sự đọc 32 thể; *manasā*: phải rành về sự chủ tâm 32 thể; *vannato*: phải rành về sự biết rõ màu của mỗi thể; *santhānato*: phải rành về sự biết rõ về hình tướng của mỗi thể; *disato*: phải rành về phương hướng của mỗi thể; *okāsato*: phải rành về chỗ của mỗi thể; *paricchedato*: phải rành về sự phân biệt chung quanh của mỗi thể là không cho lầm lộn thể này với thể khác.

---

[1] Xin xem quyển Tứ Niệm Xứ của Tỳ khưu Hộ Tông đã có xuất bản và giải rõ.

I. Giải về phép vacasā

Giải về phép rành mạch thứ nhất là nói rành về sự đọc trong 32 thể trược theo thứ tự. Đọc 32 thể ấy là: tóc - *kesā*; lông - *lomā*; móng - *nakhā*; răng - *dantā;* da - *taco*; thịt - *maṃsaṃ*; gân - *nhārū*; xương - *aṭṭhi*; tủy-xương - *aṭṭhimiñjam*; thận - *vakkham*; tim - *hadayaṃ*; gan - *yakanaṃ*; bầy nhầy - *kilomakaṃ*; bao tử - *pihakam*; phổi - *papchasaṃ*; ruột già - *antaṃ*; ruột non - *antagunaṃ*; vật thực mới - *udariyaṃ*; phẩn - *kārisaṃ*; óc - *matthalungam*; mật - *pittaṃ*; đàm - *semhaṃ*; mủ - *pubbo*; máu - *lohitaṃ*; mồi hôi - *sedo*; mỡ đặc - *medo*; nước mắt - *assu*; mỡ lỏng - *vasā*; nước miếng - *khelo*; nước mũi - *singhānikā*; nước nhớt - *lasikā*; nước tiểu - *muttaṃ*.

32 thể trược ấy chia ra làm 6 đoạn. Đoạn thứ nhất có 5 thể: tóc, lông, móng, răng, da. Đoạn thứ hai có 5 thể: thịt, gân, xương, tủy xương, thận. Đoạn thứ ba có 5 thể: tim, gan, bầy nhầy, bao tử, phổi. Đoạn thứ tư có 5 thể: ruột già, ruột non, vật thực mới, phẩn, óc. Đoạn thứ năm có 6 thể: mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ đặc. Đoạn thứ sáu có 6 thể: nước mắt, mỡ lỏng, nước miếng, nước mũi, nước nhớt, nước tiểu. Khi hành giả khởi sự đọc thì lấy 5 thể trong đoạn thứ nhất đọc xuôi trong 5 ngày, đọc ngược trong 5 ngày, rồi đọc xuôi đọc ngược lại cũng trong 5 ngày, nghĩa là: bắt đầu đọc: tóc, lông, móng, răng, da, trong 5 ngày qua, ngày thứ 6 bắt đầu đọc ngược lại là: da, răng, móng, lông, tóc. Đọc cho đủ 5 ngày rồi đọc xuôi và đọc ngược lại trong 5 ngày nữa là đọc: tóc, lông, móng, răng, da, da, răng, móng, lông, tóc. Nếu hành giả có thể đọc cả tiếng Phạn được càng tốt.

Khi đọc xong đoạn thứ nhứt hết 15 ngày rồi thì khởi sự đọc qua đoạn thứ nhì cũng như cách đọc trong đoạn thứ nhứt vậy, nghĩa là đọc xuôi 5 ngày, đọc ngược 5 ngày, đọc cả xuôi và ngược cũng 5 ngày, cộng chung lại trong thể thứ nhì cũng hết 15 ngày. Khi đọc xong đoạn thứ nhì rồi thì trở lại bắt từ 5 thể thứ nhất gộp chung với 5 thể thứ nhì, rồi cũng đọc xuôi trong 5 ngày, đọc ngược lại trong 5 ngày và đọc cả xuôi - ngược trong 5 ngày, thành ra gộp chung lại đọc cũng hết 15 ngày. Cách gộp chung lại đọc như vầy: tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy xương, thận, đây là đọc xuôi như đọc ngược lại: thận, tủy, xương, gân, thịt, da, răng, móng, lông, tóc. Còn đọc cả xuôi và ngược ấy là nói đọc xuôi đi rồi trở đọc ngược lại liền, không ngừng không nghỉ, đọc cho đủ 5 ngày như cách đã giải trên.

Khi hành giả đã đọc xong trong đoạn thứ nhì rồi lần lượt đọc qua đoạn thứ ba, thứ tư, thứ năm, thứ sáu, y như cách giải trên là khi đọc xong mỗi đoạn thì cũng gộp lại mà đọc xuôi, đọc ngược và đọc cả xuôi và ngược vậy. Trong lúc đọc hành giả nên để ý rằng: thể này rời ra với thể kia, chớ không cần phải để ý màu hoặc hình thể chi hết.

Nếu hành giả có nhiều duyên lành trong các kiếp trước đã có niệm tưởng 32 thể trược thì trong lúc đọc ấy cũng có thể làm cho tâm được yên trụ vào 1 thể nào ở trong 32 thể ấy được.

Còn hành giả nào khi đọc xong theo cách giải trên mà tâm cũng chưa yên tịnh được thì phải rành mạch trong sự chủ tâm như dưới đây.

Đây giải về sự rành mạch trong cách chủ tâm là nói hành giả để tâm nhìn xem theo mỗi thể cho thấy rõ màu, hình thể, hướng[2] chỗ ở và phân biệt chung quanh của thể ấy nghĩa là pháp rành mạch từ thứ 3 cho tới thứ 7 vậy.

II. Cách chủ tâm (*manasā*).

1. Tóc (*kesā*).

Vannato – màu: tóc có 9 triệu sợi màu đen hoặc màu hơi hoe hoe cũng có. *Santhanato – hình*: thân hình giống như đòn cân tiểu-ly hoặc giống như sợi chỉ tơ nhuộm đen. *Disato – hướng*: tóc ở hướng trên. *Okāsato – chỗ ở*: tóc mọc trên da đầu phía trước mọc tới trán, phía sau mọc tới ót, hai bên mọc tới vành lỗ tai. *Paricchedato – phân biệt*: tóc, dưới gốc mọc trong da đầu độ bằng cái đuôi hột lúa trên ngọn thì đụng với không khí, hai bên thì đụng với nhau, tóc lại mọc trong mỗi lỗ mỗi sợi, chớ không khi nào mọc hai sợi trong một lỗ bao giờ. Lại nữa tóc mọc trên da đầu, nhưng tóc cũng không biết rằng: ta mọc trên da, da cũng không biết rằng: tóc ở trên mình ta. Thí dụ: cỏ mọc trên mặt đất nhưng cỏ không biết rằng ta mọc trên đất mà đất cũng không biết rằng: cỏ mọc trên mình ta, hai pháp này không biết nhau thể nào thì tóc và da cũng không biết nhau như thế ấy. Hành giả nên để tâm cho là vật đáng ghê gớm lắm.

2. Lông (*lomā*). Màu: lông có 90 mươi triệu sợi màu đen cũng có, màu hơi vàng vàng cũng có. Hình: giống như rễ cây thốt nốt xụ xuống. Hướng: lông ở trên và ở dưới. Chỗ ở: lông mọc ở khắp cả châu thân chỉ trừ ra lòng 2 bàn tay, 2 bàn chơn và nơi tóc mọc. Phân biệt: lông mọc mỗi lỗ mỗi sợi, dưới gốc ăn vô trong da độ bằng trứng chí, trên ngọn thì đụng với không khí, hai bên thì đụng với nhau, lông ấy thật là vật đáng ghê gớm lắm. Sự phân biệt chỗ này là không cho lầm lộn tóc không phải là lông, lông cũng không nên lầm cho là tóc.

3. Móng (*nakhā*). Màu: móng có 20 cái, màu trắng. Hình: giống như vảy cả. Hướng: móng ở hướng trên và hướng dưới. Chỗ ở: móng mọc nơi đầu 10 ngón tay và 10 ngón chân. Phân biệt: móng gốc mọc ăn vô trong thịt. Phía ngoài thì đụng với không khí, móng mọc ở đầu ngón tay, ngón chơn thiệt, nhưng móng và ngón tay, ngón chơn không có biết với nhau.Ví dụ: như hột trơm mà đứa trẻ cạy ruột ra rồi máng lên trên đầu cây cầm chơi, hột trơm cũng không biết là ta ở trên

[2] Trong thân thể chia ra làm hai hướng là từ rún trở lên gọi là hướng trên, từ rún trở xuống gọi là hướng dưới.

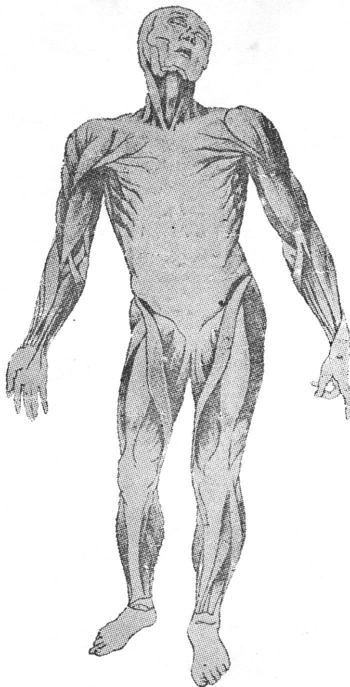
đầu cây, cây cũng không biết rằng hột trơm ở trên đầu ta thế nào, thì móng và đầu ngón tay ngón chơn cũng không có ý mà biết nhau như thế ấy. Móng ấy là vật đáng ghê tởm lắm.

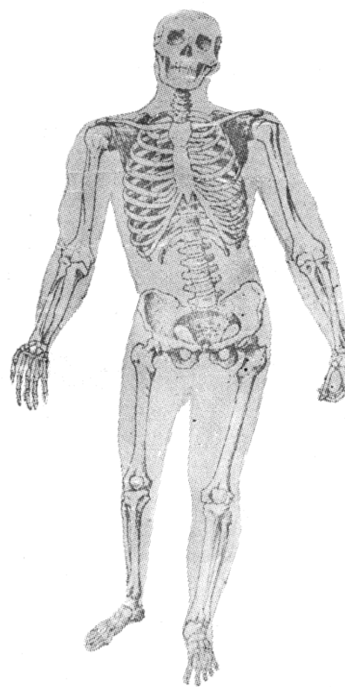
4. Răng (*danta*). Màu: răng màu trắng như người có nhiều phước lành thì răng có 32 (chỉ trừ ra Đức Phật thì rằng Ngài có 40 cái) còn như người ít phước thì chỉ có 24 hoặc 29 mà thôi. Hình: răng hình có nhiều thứ như là: 4 cái răng cửa giống như hột bầu mà ghim dưới đất, hai cái răng kế 2 bên nhọn (răng chó) giống bông lài chưa nở, 2 cái răng kế nữa hình giống như cây nạn trên ngọn có 2 khía dưới gốc có 2 chơn, 2 cái răng kế nữa (2 bên thành ra 4 cái) ở phía trên có 3 khía gốc có 3 chơn, 2 cái răng kế tiếp ở trong hết (hai bên thành ra 4 cái) phía trên có 4 khía dưới gốc có 4 chơn; cộng chung thành ra 16 cái, hàm trên có 16 cái, hàm dưới cũng có 16 cái, thành ra có 32 cái răng. Khi hành giả chủ tâm ở hàm trên rồi cũng phải chủ tâm luôn răng hàm dưới, in như cách chủ tâm ở hàm trên vậy. Hướng: răng ở hướng trên. Chỗ ở: răng mọc ở hàm trên và hàm dưới. Phân biệt: răng dưới dốc thì mọc vô hàm trên và hàm dưới, phía trên thì đụng với không khí, hai bên thì đụng với nhau; răng này thật là đáng ghê gớm lắm vì nào là đàm, nước miếng, mủ máu, kẻ dính theo với răng, đừng nói chi lâu trong một đêm mà không súc rửa thì răng ấy trở nên thúi hôi ghê gớm lắm; răng mọc trên hàm thiệt, nhưng răng không biết mình ở trên hàm, mà hàm cũng không biết rằng răng ở trên mình ta; thí dụ như cây cột để trên táng, cây cột không biết mình ở trên táng mà táng cũng không biết rằng mình đương chịu lấy cây cột, hai vật này không có ý biết nhau thế nào, thì răng và hàm cũng không có ý biết nhau cũng như thế ấy.

5. Da (*taco*). Màu: da có nhiều màu, trắng cũng có, đỏ cũng có, hơi vàng vàng, hơi đen đen cũng có tùy theo chỗ ở của nó. Hình: nếu như gom lại thì da hình giống thân thể ta còn nói rộng ra thì da có nhiều hình thể khác nhau: da ngón chơn hình như ổ con tằm, da bàn chân thì giống như chiếc với, da ống quyển giống như lá thốt nốt gói cơm, da bắp vế giống như cái túi dài mà người ta đổ gạo vô đầy, da bàn tay thẳng giống như vải lượt nước, da lưng giống như da người ta gói cây, da bụng giống da bao đờn kiềm, da ngực co dồng có khoản tùy theo ba sườn và vú, da cánh tay giống như da ống tên, da bắp tay giống như da bao dao cạo, da ngón tay giống như túi đựng chìa khóa, da cổ giống như bâu áo, da miệng giống như ổ con cào cào, da đầu giống như áo bát. Hướng: da ở hướng trên và hướng dưới. Chỗ ở: da bao bọc khắp châu thân. Phân biệt: phía dưới thì da bàn chơn đụng với đất, phía trên thì đụng với không khí. Khi hành giả chủ tâm phải để trí đi luồn phía trong da cho thấy da và thịt rời nhau, ví như người thọc tay vào áo bát vậy; khi chủ tâm thì bắt từ da môi lên da đầu, xuống da cổ, từ cổ theo qua tay mặt, từ tay mặt trở qua tay trái, từ tay trái trở lại da lưng, từ lưng xuống bàn tọa, từ bàn tọa xuống tới bàn chơn mặt, từ bàn chơn mặt trở lại bàn tọa rồi qua chơn trái, từ bàn chơn trái trở lên háng, từ háng trở lên bụng, từ bụng

trở lên ngực, từ ngực lên cổ, từ cổ lên cằm, từ cằm dưới lên môi dưới thì ăn ráp với da môi trên như trước; phải để tâm cho da ấy là vật đáng ghê gớm lắm.

6. Thịt (*maṃsaṃ*). Màu: thịt màu đỏ như bông bụp tây có 900 cục. Hình: thịt có nhiều hình thể khác nhau như thịt đầu giống như đất sét trét vào gáo dừa một lớp mỏng, thịt gò má giống như thịt bụng con ếch, thịt cánh tay giống như con chuột lớn lột da chẻ làm hai rồi úp vô, thịt ba sườn giống như đất trét vào cách nhà, thịt vú giống như hai cục đất bỏ vô túi treo lên, thịt bụng giống như bẹ dừa ốp đọt, thịt bàn tọa giống như đất chai dưới đít cà ràng, thịt bắp vế giống như chày đá, hoặc tấm đá mài dao, thịt ống quyển giống như cơm gói trong lá. Hướng: thịt ở hướng dưới và hướng trên. Chỗ ở: thịt ấy bao bọc và ẩn núp theo 300 khúc xương phía ngoài thì đụng với da chính giữa thì là thịt; nếu để tâm cho là vật đáng ghê gớm lắm. Thịt bao bọc theo xương, nhưng xương và thịt không biết nhau; thí dụ: như đất sét trét vào vách tre, tre không biết rằng đất bao bọc ta, mà đất cũng không biết rằng ta bao bọc tre, hai vật này không biết nhau thể nào thì thịt và xương cũng không biết như thế ấy.





7. Gân (*nhāru*). Màu: gân toàn là: màu trắng có 900 sợi. Hình: gân có nhiều hình thể khác nhau: có 5 sợi gân lớn từ cổ ăn xuống phía trước, có 5 sợi gân lớn

từ cổ ăn xuống ra phía sau, có 5 sợi gân lớn từ cổ ăn qua hông phía tay mặt, có 5 sợi gân lớn từ cổ ăn qua hông phía tay trái, có 5 sợi gân lớn ăn ra phía trước cánh tay mặt, có 5 sợi gân ăn qua phía trước cánh tay trái, có 5 sợi gân lớn ăn ra phía sau tay trái, có 5 sợi gân lớn ăn xuống phía trước chơn mặt, có 5 sợi gân lớn ăn xuống phía trước chơn trái, có 5 sợi gân ăn ra phía sau chơn trái; gân 2 bàn tay và hai bàn chơn giống như ngón cẳng con vịt, gân ngoài các thứ kể trên ấy có thứ thì giống như sợi dây vải xe lại, gân nhỏ hơn nữa thì giống như sợi nhợ câu, gân nhỏ hơn nữa thì giống như sợi tơ, gân đầu dày như tấm vải the đậy lên, gân lưng giống như cái chài (lưới) phơi nắng. Hướng: gân ở hướng trên và hướng dưới. Chỗ ở: gân ở khắp châu thân và cột rút theo 300 khúc xương. Phân biệt: gân phía trong thì đụng với xương phía ngoài thì ăn phủng thịt đụng với da, hai bên thì đụng với nhau, gân ấy thật đáng ghê gớm lắm. Gân tuy cột với xương nhưng gân cũng không biết rằng ta cột các mảnh xương còn xương thì cũng không biết rằng ta bị gân cột trói: thí dụ như: dây cột vào sườn nhà, dây không biết rằng ta đương cột vào sườn nhà, mà sườn nhà cũng không có ý biết rằng: dây cột ta, hai vật này không biết nhau thể nào thì gân và xương cũng không biết nhau như thế nào.

8. Xương (*aṭṭhi*). Màu: xương toàn là: màu trắng có 300 đoạn. Hình: xương có nhiều hình thể khác nhau. Xương đầu ngón chơn giống như hột sen, xương lóng giữ giống như hột mít, xương trong cây giống như cây kèn vấn bằng lá, xương bàn chơn giống như đầu cộng thốt nốt hoặc như tấm tre, xương gót giống như sọ thốt nốt chẻ ra làm hai, xương mắt cá giống như hai hột thốt nốt dính lại, xương ống quyển phía dưới giống như cán ná, xương ống quyển phía trên giống như lưng con rắn khô, xương đầu gối giống như trái tràm, chỗ xương ống quyển ráp với xương đầu gối giống như hai sừng con bò con, xương bắp vế giống như cán búa đẽo sơ, chỗ xương bắp vế ráp ăn vô xương bàn tọa giống như trái quít, xương háng hai bên ráp lại giống như cà ràng, xương khu giống như đầu con rắn phùng mang trút đầu xuống có lỗ lớn, lỗ nhỏ, bảy, tám lỗ, xương sống phía trong giống như đất nén tròn để chồng lên, phía ngoài thì giống như sợi dây có gai theo mỗi khoảng trống như răng cưa, xương sườn có 12 cái, hai bên thành ra 24 cái, xương sườn non giống như lưỡi hái cụt, xương sườn già giống như lưỡi hái dài mà cong. Tất cả các xương sườn ráp lại giống như cánh con gà xòe, xương ngực có 14 cái giống như móng chim, xương ức giống như muỗng múc canh, xương hang cua giống như cán dao hơi cong, xương chả vai giống như lưỡi cuốc cũ, xương cánh tay giống như dùi trống chầu, xương bắp tay giống như hai cọng thốt nốt, xương bàn tay giống như tấm tre chẻ ra, xương ngón tay phía trong giống như cái kèn vấn bằng lá, xương lóng giữa giống như hột mít lép, xương đầu ngón tay giống như hột sen, xương cần cổ có bảy mắt giống như măng tre cắt khoanh tròn rồi chồng lên có từng, xương hàm dưới giống như cái kẹp gắp lửa, xương hàm trên giống như cái dao úp lưỡi xuống, xương lỗ mũi và xương hai con mắt giống như hột thốt nốt đã móc ruột ra, xương sọ khỉ giống như cái vá dừa múc

canh, xương trán giống như miếng ô bể úp xuống, xương sọ đầu có nhiều miếng ráp lại giống như vỏ trái bầu thủng bể mà ràng lại. Hướng: xương ở hướng trên và hướng dưới. Chỗ ở: xương ở khắp châu thân như xương đầu ở trên xương cổ, xương cổ ở trên xương sườn và xương sống, xương sống ở trên xương háng, xương háng ở trên bắp vế, xương bắp vế ở trên xương ống quyển, xương ống quyển ở trên xương mắt cá, xương mắt cá ở trên xương bàn chân. Phân biệt: xương phía trong đụng với tủy xương, phía ngoài đụng với thịt, phải để ý cho xương ấy là vật đáng ghê gớm lắm.

9. Tủy xương (*aṭṭhimiñajaṃ*). Màu: tủy xương màu trắng. Hình: giống như sợi mây đút vào ống tre mà đốt lửa. Hướng: ở hướng trên và hướng dưới. Chỗ ở: tủy xương đầy trong 300 khúc xương như khúc xương lớn thì tủy xương lớn, như xương nhỏ thì tủy xương nhỏ. Phân biệt: ở trong xương phải chủ tâm cho thấy tủy xương ấy là vật đáng ghê gớm.

10. Thận (*vakkaṃ*). Màu: thận màu hơi đỏ dợt. Hình: giống như hai trái xoài chỉ có một cuống dính chung lại mà thôi. Hướng: thận ở hướng trên và phía sau rún. Chỗ ở: nương với một sợi gân từ cuống họng thòng xuống phía dưới trái tim. Phân biệt: xung quanh thì đụng với tim, gan, phổi, thận ấy là vật đáng ghê gớm lắm.

11. Tim (*hadayaṃ*). Màu: tim màu đỏ như bông sen đỏ. Hình: tim hình giống như bông sen búp thòng đầu xuống ở phía ngoài coi láng, phía trong có xơ giống như xơ mướp, nên người có trí huệ thì tim ấy nở lớn ra, còn người ngu si dốt nát thì tim ấy bóp lại như bông sen héo. Hướng: tim ở hướng trên. Chỗ ở: tim ở trong ngực hơi về phía tay trái và chính giữa khoản hai cái vú, có hai sợi gân, một sợi để rút máu mới vô, một sợi để phát máu cũ ra. Phân biệt: theo thể của nó trong tim ấy có thứ nước độ nửa lòng bàn tay để giữ trái tim không cho khô héo nước ấy gọi là nước tâm, nếu người có tham dục thì nước tâm ấy đỏ như nước máu, nếu có sân hận thì nước tim ấy đen, nếu tánh si mê thì nước đục giống như nước rửa thịt, nên người có trí huệ thì nước ấy giống như dầu mè. Tim là vật đáng ghê gớm lắm. Tim ở nơi ngực thiệt nhưng tim và ngực không có biết nhau. Thí dụ như ổ chim treo trên cây, ổ chim ấy không biết rằng: ổ chim đương treo ở trên cây mà cây cũng không biết rằng: ổ chim đương nương theo với mình thế nào thì tim và ngực tuy ở chung nhau nhưng cũng không biết như thế ấy.

12. Gan (*yakanaṃ*). Màu: gan màu đỏ như màu của bông sen. Hình: gan hình giống như lá vông, nếu người có trí huệ thì ở dưới chót lại rẽ ra làm hai, còn nếu người không có trí huệ thì dầu lớn thế nào gan ấy cũng không có rẽ ra. Hướng: gan ở hướng trên. Chỗ ở: gan ở bên tay mặt phía dưới cái vú. Phân biệt: theo thể của nó. Gan ấy là vật đáng ghê gớm lắm.

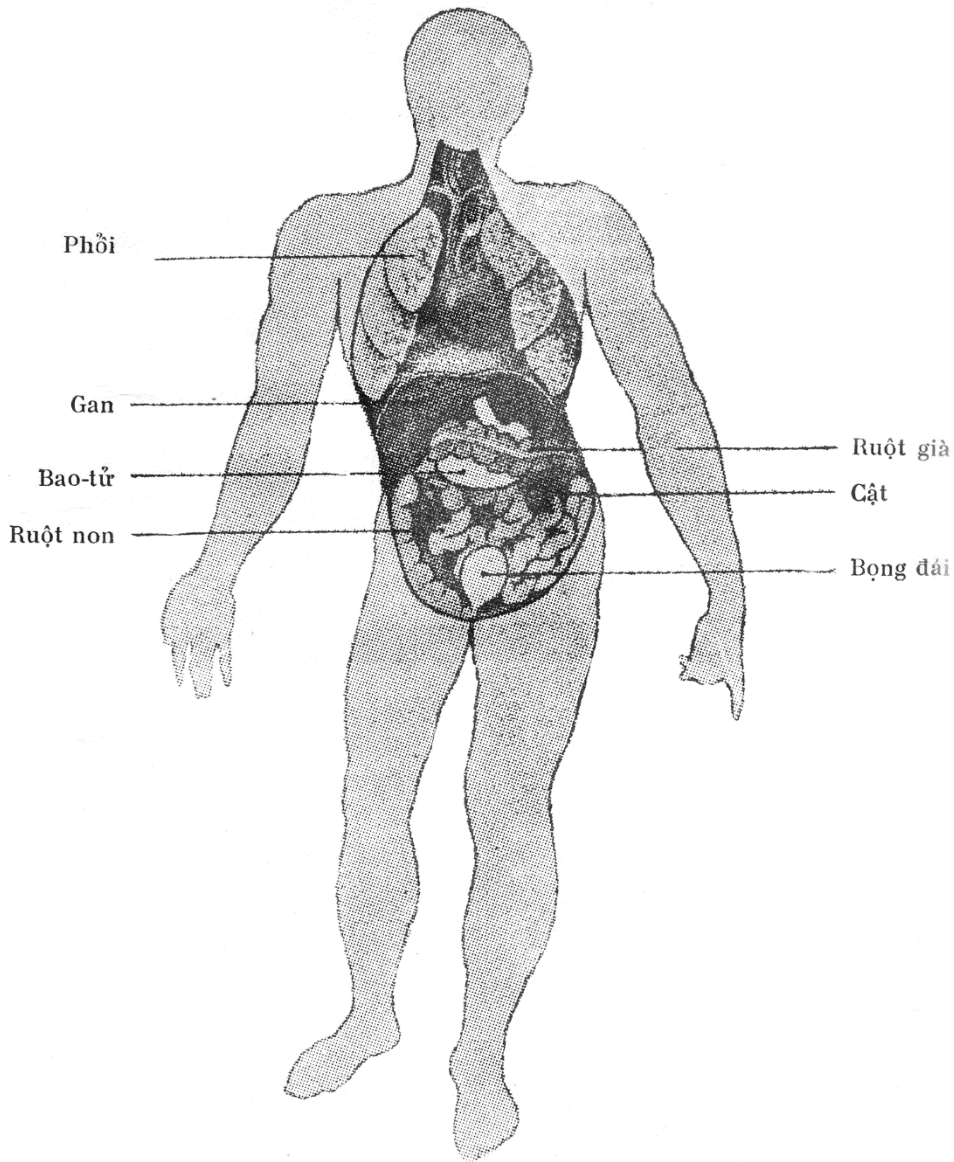
13. Bầy nhầy (*kilomakaṃ*). Màu: bầy nhầy màu trắng. Hình: giống như tấm lụa trắng mỏng. Hướng: ở hướng trên và hướng dưới. Chỗ ở: bầy nhầy ở hai thứ,

một thứ ở theo gan, tim (*paticchinna*), một thứ ở theo da và thịt (*appaticchinna*). *Paticchinna*: bầy nhầy ở hướng trên thòng xuống che thận, tim, gan, bao tử. *Appaticchinna*: bầy nhầy ở hướng trên và hướng dưới, phía dưới đụng với thịt trên đụng với dưới da. Phân biệt: nhứt định theo mỗi thứ bầy nhầy ấy phải suy xét cho là vật đáng ghê gớm lắm.

14. Bao tử (*pihakaṃ*). Màu: bao tử màu xanh giống như màu lưỡi bò đen. Hình: giống như cái túi độ bằng bảy ngón tay. Hướng: ở hướng trên. Chỗ ở: ở phía bên trái quả tim phía dưới bụng hơi qua bên phía tay trái. Phân biệt: nhứt định theo thể của nó. Bao tử này là vật đáng ghê gớm lắm, vì bao tử ấy phía ngoài coi láng nhưng phía trong thì sần sượng giống như da mít, trong bao tử có 32 thứ vi trùng cư ngụ rút rỉa như là: lãi, sên, dòi, sán kim, v.v… nếu người sống được 10 năm, 20 năm, 30 năm v.v.. hoặc 70 năm, 80 năm thì cái bao tử ấy không khác nào như cái thùng phẩn 10 v.v... hoặc 70 năm, 80 năm không rửa vậy, thật đáng chán nản ghê gớm.

15. Phổi (*papphasaṃ*). Màu: phổi màu hơi đỏ. Hình: giống như bánh bò ổ hoặc như tàng ong. Hướng: ở hướng trên. Chỗ ở: trên từ cuống họng ăn xuống bao trùm từ sau lưng ra tới trước ngực che đậy cả thận, tim, gan, bao tử. Phân biệt: nhứt định theo thể của nó. Nếu người nào nhịn đói quá, chất lửa từ dưới bụng đốt lên tới phổi làm cho phổi phải khô héo, khi ăn vật thực vô thì chất lửa ấy trở lại đốt vật thực, phổi trở lại tốt tươi như trước, phổi ấy đáng ghê gớm lắm.

16. Ruột già (*antaṃ*). Màu: ruột già màu trắng đục như vôi trộn với cát ở phía trong thì màu bàng như mít nghệ. Hình: giống như con rắn cắt đầu lột da để khoanh trong vũng máu, ruột già của người đàn bà bề dài 28 hắc tay, của đàn ông 32 hắc tay, đều có 21 đoạn in nhau. Hướng: ở hướng trên và hướng dưới. Chỗ ở: ở trên từ cuống họng phía dưới ăn thấu ra hậu môn. Phân biệt: nhứt định theo thể của nó. Ruột già thật là đáng ghê gớm lắm vì trong ruột ấy có 32 thứ vi trùng trú ngụ, các loại vi trùng này bò tới, bò lui trong đại trường có bầy có lũ, nếu người nào nhịn đói thì các loài vi trùng nhô đầu lên rút rỉa gan, tim, phổi làm cho người ấy rất khó chịu, nếu khi ăn vật thực vô 2, 3 miếng đầu thì các loài vi trùng ấy giành nhau rút hết, ruột già là nơi sanh diệt của các loài vi trùng, sanh ra đó và chết cũng đó là nơi mồ mả là cầu tiêu của chúng nó. Ruột già đáng ghê gớm lắm.



17. Ruột non (*antagūnaṃ*). Màu: ruột non màu trắng. Hình: giống như ngó sen. Hướng: ở hướng trên và hướng dưới. Chỗ ở: ăn dính theo 21 đoạn ruột già. Phân biệt: theo thể của nó. Khi nào làm công việc chi nặng nề thì ruột non ấy trở nên mềm mại, nếu ruột non mềm thì ruột già cũng mềm theo, khi người ấy nghỉ không làm công việc chi thì nó rút cứng theo ruột già. Thật là đáng ghê gớm lắm.

18. Vật thực mới (*udariyaṃ*). Màu: Vật thực mới giống như màu vật thực lúc ăn. Hình: giống như cơm để trong túi vải hơi mềm mềm. Hướng: ở hướng trên.

Chỗ ở: ở trong bao tử. Phân biệt: nhứt định ở trong bao tử ấy. Vật thực mới là vật vô cùng ghê gớm lắm, vì lúc ăn vô nhai với hai hàm răng lừa với lưỡi trộn với nước miếng, đàm, mủ, máu, ke trong chân răng, vật thực ấy lúc bấy giờ trở nên ghê gớm ví như một đống vật thực chó mửa hoặc như một bãi vật thực của người ăn không tiêu rồi mửa ra vậy. Nếu trong ruột máu nhiều thì vật thực ấy trở nên hồng hồng, đàm nhiều thì vật thực trở nên xanh, mủ nhiều thì giống như mỡ thúi, mật nhiều thì vật thực ấy trở nên vàng, vật thực ấy bây giờ trộn xà bần với nhau nào cơm, canh, cá, thịt, rau cải, trái cây trộn chung lại với mật, đàm, mũ máu ví như một cái hầm đổ rác, nào đầu tôm, xương cá, rác rến, phẩn chó, phẩn heo, nước tiểu, phẩn người ta trộn chung lại dưới đầm nước xanh dờn, các vật này ghê gớm thế nào thì vật thực trong bụng ta cũng như thế ấy. Vật thực ấy chia ra làm 5 phần: một phần thì các loài vi trùng rút rỉa, một phần thì tiêu ra nước tiểu, một phần tiêu ra phẩn, một phần đi bồi bổ trong châu thân, một phần thì bị lửa đốt. Khi lửa đốt làm cho vật thực ấy sôi lên có bọt, có bèo trào lên ra con mắt ta gọi là ghèn hoặc nước mắt, trào ra lỗ tai cho là cứt ráy, trào ra lỗ mũi ta gọi là cứt mũi, trào ra miệng ta gọi là nước miếng, đóng vào răng ta gọi là ke trong răng, trào ra lỗ chân lông ta cho là mồ hôi hoặc đất, trào ngược xuống dưới thì thành ra nước tiểu và phẩn, thật là đáng ghê gớm lắm.

19. Phẩn (*karīsaṃ*). Màu: phẩn màu hơi vàng hoặc hơi xanh tùy theo vật thực ăn vô. Hình: giống đất sét nhét trong ống tre. Hướng: ở hướng dưới. Chỗ ở: ở từ lỗ rún tới hậu môn độ 8 ngón tay. Phân biệt: ở trong đại trường, Phẩn này là xác của vật thực bị lửa đốt tiêu ra đóng lại có cục. Thật là vô cùng ghê gớm lắm.

20. Óc (*mattalunāgaṃ*). Màu: óc màu trắng như nấm hay mọng dừa, có 4 cục ráp lại trong sọ đầu. Hình: giống như cục bột. Hướng: ở hướng trên. Chỗ ở: óc 4 cục ráp lại trong sọ.

Phân biệt: ở trong sọ đầu. Óc là vật đáng ghê gớm lắm.

21. Mật (*pittaṃ*). Màu: mật màu vàng như mật ong đặc. Hình: tùy theo mỗi thứ, mật có 2 thứ: một thứ ở trong bao độ bằng nụ mướp (*baddapittaṃ*) một thứ ở ngoài bao thấm cùng khắp bộ phận lớn nhỏ trong châu thân (*abaddapittaṃ*). Hướng: ở hướng trên và hướng dưới (mật ở trong bao thì ở hướng trên, mật ở ngoài bao thì ở hướng trên và dưới). Chỗ ở: mật ở trong bao thì dính với lá gan, trên cuống thì dính qua bao tử. Phân biệt: nhứt định riêng theo của mỗi thứ mật ấy. Thứ mật ở trong bao nếu xao động thì làm cho ta phải điên khùng, không biết chi hết, thật là ghê gớm lắm.

22. Đàm (*semhaṃ*). Màu: đàm màu hơi xanh hoặc trắng cũng có. Hình: nhớt như tròng trắng hột gà và theo thể của nó. Hướng: ở hướng trên. Chỗ ở: ở trong bao tử và nổi lên như rong nổi trên mặt nước vậy, đàm độ lối 1 bát. Phân biệt: theo thể của nó. Khi ăn vật thực vô thì đàm ấy rẽ làm 2 ra cho vật thực rớt xuống, rồi trở bít kín lại như thường, ví như cái hồ đầy những rong nổi trên mặt nước

khi ta lấy cục đất thảy xuống, rong ấy vẹt ra cho cục đất rớt xuống thế nào thì vật thực vô đàm vẹt ra cho vật thực rớt xuống rồi trở lại đậy kín như thường cũng như thế ấy. Nếu đàm ít không đủ sức đậy kín các mùi hôi thúi trong thân bốc lên không khác nào như trứng gà ung. Ví như tấm nắp…đậy thùng phẩn không cho bay mùi hôi thúi thế nào thì đàm để che đậy các mùi hôi thúi trong thân ta cũng như thế ấy. Thật là vật đáng ghê gớm lắm.

23. Mủ (*pubbo*). Màu: mủ màu vàng như lá cây chín, hoặc hơi đỏ. Hình: giống như sữa bò đặc trộn chung với một chút gạch tôm, hoặc tùy theo chỗ của nó. Hướng: ở hướng trên và hướng dưới. Chỗ ở: ở theo mấy chỗ ghẻ nhọt và thương tích. Phân biệt: nhứt định theo thể của nó. Mủ là vật vô cùng ghê gớm lắm, hành giả nên lấy mủ đương chảy ra theo ghẻ nhọt thương tích ấy mà niệm.

24. Máu (*lohitaṃ*). Màu: máu màu đỏ Hình: tùy theo thể của nó. Hướng: ở hướng trên và hướng dưới. Chỗ ở: máu có hai thứ, một thứ máu đọng lại (*sannicitalohita*), một thứ máu thông lưu cùng khắp trong các bộ phận lớn nhỏ trong châu thân (*samsaranalohita*) thứ máu đọng lại độ một bát ở đầy phía dưới lá gan, nếu máu này ít không đủ sức ngập tràn lên tới thận, tim, phổi, thì làm cho chúng ta bực bội nóng nảy hay khát nước, nếu máu ấy có đủ như thường thì làm cho thân tâm được mát mẻ, yên vui. Máu ấy thật là một vật đáng ghê gớm lắm, nhứt là ghê gớm màu đỏ của nó.

25. Mồ hôi (*sedo*). Màu: mồ hôi màu trắng như dầu mè thật trong. Hình: giống như nước đọng theo trong mình. Hướng: ở hướng trên và hướng dưới. Chỗ ở: ở cùng khắp trong châu thân, mồ hôi này không phải có luôn luôn, khi ăn uống vật chi nóng, hoặc đi ngoài nắng hoặc làm công việc mệt nhọc thì mồ hôi ấy mới đổ ra theo lỗ chơn lông và chơn tóc. Phân biệt: nhứt định theo thể của nó. Mồ hôi là vật đáng ghê gớm, chẳng cần nói mồ hôi của người, tới mồ hôi của ta mà dính vào y phục độ đôi ba ngày thì có mùi hôi chua khó chịu lắm, hành giả nên lấy mồ hôi đương chảy ra mà niệm.

26. Mỡ đặc (*medo*). Màu: mỡ đặc màu vàng như nghệ. Hình: giống như tấm lụa vàng mỏng. Hướng: ở hướng trên và hướng dưới. Chỗ ở: nếu người mập mạp thì mỡ đặc ở cùng khắp trong châu thân, nếu người ốm yếu thì thường ở theo xương sống, da bụng, hai bắp vế và hai ống quyển. Phân biệt: mỡ đặc ở phía dưới thì đụng với thịt, phía trên thì đụng với da bề ngang là thể của nó. Mỡ đặc màu vàng như nghệ thiệt, nhưng không ai dám đem dùng hoặc xài trong việc nọ việc kia, vì mỡ đặc là vật thật đáng ghê gớm.

27. Nước mắt (*assu*). Màu: nước mắt màu trắng trong. Hình: giống như giọt mưa nhểu xuống. Hướng: ở hướng trên. Chỗ ở: ở theo trong hai lỗ con mắt, nước mắt không phải có luôn, khi ta ăn vật chi cay hoặc cười quá sức, hoặc bụi cát rớt vào hoặc buồn rầu, tức tưởi điều chi mà phải khóc thì nước mắt ấy mới chảy ra.

Phân biệt: nhứt định theo thể của nó. Nước mắt là vật đáng ghê gớm lắm, hành giả nên lấy nước mắt đương chảy ra mà niệm.

28. Mỡ lỏng (*vasā*). Màu: mỡ lỏng giống màu dầu dừa. Hình: giống như màng mở nổi trên mặt nước, hoặc giống như đờm nước thật nhỏ dính theo mình trong khi tắm. Hướng: ở hướng trên và hướng dưới. Chỗ ở: thường ở nơi trán, sóng mũi, hai bên má, hai bên chả vai, hai lòng bàn tay và hai lòng bàn chơn nhiều hơn các chỗ khác. Phân biệt: tùy theo chỗ ở của nó. Mỡ lỏng không phải có luôn, khi ta đi ngoài nắng hoặc ngồi gần lò lửa hoặc ở nơi nào nóng nực chẳng hạn thì mỡ lỏng ấy mới tuôn ra. Thật là vật đáng ghê gớm lắm.

29. Nước miếng (*khelo*). Màu: nước miếng màu trắng. Hình: giống như bọt nước hoặc như bọt nước cá lia thia. Hướng: ở hướng trên. Chỗ ở: ở hai bên má chảy ra. Nước miếng này khi ta ăn vật chi vào miệng hoặc cay, hoặc chua, mặn, ngọt thì nước miếng ấy chảy ra cũng không cần nói chi tới ăn, dẫu khi nhớ tới hoặc thấy thức ăn nào nhứt là đồ chua thì nước miếng ấy cũng chảy ra đầy miệng, nước miếng lỏng thì đóng ở nơi chót lưỡi, nước miếng đặc thì đọng ở trong cuống lưỡi, dầu ta khạc nhổ đi, nước miếng cũng vẫn chảy ra. Thí dụ như cái giếng mà người đào nơi đất cát, dầu có múc nước đổ đi đâu nước giếng ấy vẫn rịn ra hoài không ngớt, nước giếng ấy rịn ra ngoài như thế nào thì nước miếng ấy cũng vẫn rịn ra hoài như thế ấy. Thật là vật vô cùng ghê gớm lắm. Phân biệt: nhứt định ở hai bên má ấy mà chảy ra.

30. Nước mũi (*singhānika*). Màu: nước mũi màu trắng giống như nước ở trong trái thốt nốt còn non. Hình: hơi lền và tùy theo nước mũi ấy. Hướng: ở hướng trên. Chỗ ở: nước mũi ấy không phải có luôn hoài, khi nào ta ăn vật chi cay quá hoặc tức tưởi khóc than hoặc cảm gió nhức đầu thì nước mũi ấy mới chảy ra đầy lỗ mũi rồi nhểu ra ngoài. Thí dụ như lá sen gói sữa treo lên lấy gai chích một lỗ ở dưới nước sữa ấy rịn ra ngoài và nhểu đi thế nào thì nước mũi cũng rịn từ trên óc chảy xuống rồi đi cũng như thế ấy. Phân biệt: từ trong óc chảy dần theo nơi sóng mũi nước mũi, thật là vật đáng ghê gớm lắm; hành giả lấy nước mũi chảy đầy trong hai lỗ mũi mà niệm.

31. Nước nhớt (*lasika*). Màu: nước nhớt màu trắng như mủ cây. Hình: tùy theo chỗ ở của nó (là máy lắt léo). Hướng: ở hướng trên và hướng dưới. Chỗ ở: ở theo trong các khớp xương (articulation). Phân biệt: nhứt định theo thể của nó. Nước nhớt là có phận sự là để cho ta có xếp tay chơn được dễ dàng, nếu người nào nước nhớt trong lắt léo ít thì lúc đi, đứng, ngồi nằm hay kêu rắc rắc, nếu đi xa một chút thì than mỏi mệt, còn người nào nước nhớt ấy nhiều thì đi, đứng, ngồi, nằm không biết đau và đi xa cũng không biết mỏi. Nước nhớt thật là đáng ghê gớm lắm.

32. Nước tiểu (*muttaṃ*). Màu: nước tiểu màu hơi vàng như nước trà dợt hoặc hơi trắng như nước hàng đồ. Hình: giống như cái bong bóng heo trút cuống xuống

Hướng: ở hướng dưới. Chỗ ở: ở trong bộng tiểu, nước tiểu chỉ có ngã chảy ra rõ rệt mà thôi còn ngả chảy vô thì không có, chỉ tự rút ên vào ví như cái ve lọc nước mà người nhét nút rồi thọc dưới nước bùn sình, ve ấy có thể rút nước vào ve thế nào thì bọng tiểu cũng tự rút nước tiểu vào ên như thế ấy. Phân biệt: nhứt định ở trong bọng tiểu ấy, hành giả phải chủ tâm cho là vật đáng ghê gớm lắm[3]. Đây là tròn đủ 7 cách chủ tâm theo 32 thể.

Manasikāra kosalla

Chỗ nói phải thuần thục trong sự chủ tâm theo 10 pháp manasikāra kosalla: *anupubbato* – phải để tâm theo thứ tự của mỗi thể, *nātisīghato* – phải để tâm không nên mau lắm, *nātisanikato* – phải để tâm không nên chậm lắm, *vikkhepapatibāhanato* – phải nhớ rõ đừng cho tâm phóng ra khỏi đề mục, *pannattisamanato* – phải để tâm cho là vật đáng ghê gớm lắm, *anupubbamuñcanato* – như thể nào phát sanh lên rõ rệt thì phải lấy thể đó mà niệm bỏ mấy thể kia hết, *appanāto* – nhập định để biết rõ trong 32 thể đều có thắng lực đem tâm hành giả nhập định được hết, *adhicittato* – phải để tâm luôn luôn trong 3 pháp, *sītibhāvato* – phải biết rõ trong 6 pháp khác nữa, *sattabojjhangakosalla suttato* – phải biết rõ trong 7 nhân sanh quả bồ đề đặng thành theo trong khi tâm dụ dự lười biếng.

1. Giải về pháp chủ tâm thứ nhất.

Chỗ nói phải để tâm theo thứ tự của mỗi thể là nói hành giả phải để tâm có thứ tự theo mỗi thể không cho bỏ cách khoản niệm thể này, bỏ thể kia, niệm thể kia, bỏ thể nọ và cũng không nên chỉ lấy có một thể mà niệm, bởi vì nếu chỉ có niệm niệm một thể thì pháp niệm ấy khó kết quả, ví như người kia muốn leo lên cái thang có 32 nấc người ấy không chịu ráng leo cho hết. Sau lại muốn leo cho cùng cây thang nhưng người ấy không thể leo lên được vì chưa từng quen và phải rớt ra khỏi cái thang người ấy phải khốn khó không thể đứng vững trên cây thang thế nào thì hành giả nếu chỉ lấy 1 thể mà niệm cũng khó mà làm cho kết quả pháp thiền định của mình như thế ấy. Vì không thể làm cho tâm được sự yên vui.

2. Giải về pháp chủ tâm thứ hai.

Chỗ nói phải để tâm không nên mau lắm là nói hành giả trong lúc niệm không nên niệm hướng cho mau rồi, vì niệm mau quá thì không có nhìn xem các thể cho được rõ rệt thì không thể đem hành giả để đoạt các pháp vô thượng được, ví như người kia muốn đi lên trên con đường dài độ 50 cây số người ấy đi cũng mau và về cũng lẹ đi cho đến 7, 8 lượt mà vẫn còn hỏi thăm đường hoài[4] vì không chủ ý nhớ rõ hai bên đường sự không nhớ rõ đường đi của người ấy thể nào thì hành

[3] Khi hành giả niệm tới nước tiểu rồi thì bắt từ nước tiểu mà niệm trở lên cho tới tóc.
[4] Đây là đường ràng chớ không phải như đường quan lộ như bây giờ vậy.

giả nếu niệm mau quá thì tâm thấy cũng không được rõ rệt đề mục thiền định của mình như thế ấy.

3. Giải về pháp chủ tâm thứ ba.

Chỗ nói pháp để tâm không nên chậm lắm là nói hành giả khi chủ tâm không cho chậm quá, vì nếu để tâm chậm quá thì pháp thiền định không được đến chỗ cuối cùng thì cũng không có thể đắc các pháp cao thượng được, ví như có người kia muốn đi trên con đàng độ dài 50 cây số, người ấy lúc đi qua phía tay mặt ghé qua phía tay trái, nghỉ chỗ này ngừng chỗ nọ làm cho sự đi trễ ấy trễ nãi khó mà tới nơi nhất định được; sự trễ nãi của người ấy thế nào thì sự chủ tâm chậm quá thì cũng khó mà đến chỗ cuối cùng của pháp thiền định cũng như thế ấy.

4. Giải về pháp chủ tâm thứ tư.

Chỗ nói phải nhớ rõ đừng cho tâm phóng ra khỏi đề mục thiền định là nói khi hành giả đương niệm nhưng tâm lại bỏ đề mục thiền định mà đi nơi khác thì phải biết mà bắt lại đừng cho tâm phóng ra ngoài đề mục niệm ấy, nếu không biết mà kiềm tâm lại thì pháp niệm ấy sẽ hư hoại vì tâm hành giả đã lọt ra ngoài pháp thiền định vậy. Ví như người đi trên con đường nhỏ chỉ vừa bước hai bàn chơn mà thôi, hai bên đều là hầm hố nếu người ấy không chủ ý theo con đường mình đang đi lại để mắt ngó nơi đâu chơn bước trật một bước mà không biết cứ việc bước tới thì sẽ trật chân mà sa xuống hầm là rớt ra khỏi đường mình đang đi vậy, người ấy lọt ra khỏi con đường mình đang đi thế nào thì hành giả khi tâm phóng túng ra khỏi đề mục mà không hay biết thì người ấy đã lọt ra ngoài pháp thiền định cũng như thế ấy.

5. Giải về pháp chủ tâm thứ năm.

Chỗ nói phải để tâm cho là vật đáng ghê gớm lắm là nói khi hành giả niệm hết mỗi thể thì phải để ý ghi trong tâm cho thấy thể ấy vật đáng ghê gớm lắm theo trong một điều ghê gớm nào ở trong 5 điều dưới đây: *vaṇṇato*: ghê gớm về màu của nó, *santhanato*: ghê gớm về hình thể của nó, *gandhato*: ghê gớm về mùi của nó, *āsayato*: ghê gớm những vật dính theo nó, *okāsato*: ghê gớm về chỗ ở của nó.

Ví như khi niệm hết thể máu thì phải để tâm cho là vật đáng ghê gớm nhứt là ghê gớm màu đỏ của máu. Thí dụ: người kia đi vào rừng khát nước muốn kiếm nước uống, khi kiếm được nước uống rồi thì tìm thể để cho nhớ chỗ, lúc đầu đi dài tới đâu lại gút lá cây làm dấu tới đó khi đi, tới lui nhiều lần, sau lại dấu chơn càng ngày càng rõ rệt về sau người ấy không cần nhìn theo gút ở lá cây nữa chỉ đi theo dấu chơn rõ rệt ấy mà thôi, người ấy không cần nhìn theo gút lá chỉ đi theo dấu chơn ấy thế nào, thì hành giả khi niệm mỗi thể đều cho vật đáng ghê gớm. Niệm tới, niệm lui nhiều lần sau lại tâm đã quen khi niệm tới thể nào thì tâm không để ý tới thể ấy chỉ thấy là vật đáng ghê gớm cũng như thế ấy. Nghĩa là khi hành giả

niệm tóc, lông đến khi tâm thấy là vật ghê gớm rồi thì chỉ lấy sự ghê gớm ấy mà làm cảnh giới (*ārammana*) mà thôi. Không còn cho là tóc, là lông chi hết. Nói về sự ghê gớm của một sợi tóc. Ví như có người đương ăn cơm thấy vật chi đen đen hình dài giống như sợi tóc ở trong vật thực thì người ấy nhờm gớm cho là vật thực này lộn với tóc rồi rầy la người nhà bảo đem đổ đi không ăn, tóc ghê gớm màu và hình như thế ấy. Khi tóc ấy nếu có chải gỡ tắm gội xức dầu thì coi đẹp và không mấy gì có mùi hôi, nếu người nào bỏ xụi độ năm, bảy ngày không chải gỡ tắm gội thì tóc ấy trở nên có mùi hôi chua ghê gớm lắm, nhiều người không chải gỡ để quá cho đến đanh đi, chí, rận rút rỉa theo, nếu có ai đi gần thì bay mùi hôi hám ghê gớm lắm, giống như mùi chó chết. Tóc ghê gớm vì mùi như thế ấy. Còn nói tóc ấy ghê gớm vì vật dính theo và nương ngụ ấy, nào là mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, dính theo lại nương ngụ ở theo các thể ấy. Ví như các loại rau cỏ mọc nơi hầm vũng có đầy phẩn và rác rến, rau cỏ ấy ở trên thì coi tươi tốt…nhưng phía dưới là nơi phát sanh lên và nương ngụ với vật rất ghê gớm thế nào thì tóc dính theo những vật rất ghê gớm và nương ngụ trên 31 thể khác cũng ghê gớm như thế ấy.

6. Giải về pháp chủ tâm thứ sáu.

Chỗ nói như thế nào phát sanh lên rõ rệt, thì bỏ hết các thể kia chỉ lấy thể rõ rệt mà niệm là nói khi hành giả niệm tới lui 32 thể ấy, có thể thì rõ rệt, có thể cũng không được rõ rệt, nếu khi niệm ấy mà có thể nào rõ rệt phát sanh lên thì phải để tâm ghi nhớ mà niệm theo thể ấy, nếu hai hoặc ba thể mà phát sanh lên rõ rệt thì phải lựa một thể nào trong sạch hơn và lấy thể ấy mà niệm (là nói thể ấy rõ ràng hơn các thể cùng phát sanh) và phải ráng phấn khởi tâm lên đặng nhập định (appanā) không nên chậm trễ. Thí dụ cũng như người thợ săn muốn bắt con khỉ trên 32 cây thốt nốt đầu tiên thợ săn ấy bắn lá cây thốt nốt thứ nhứt và la “huồi huồi”, lúc bấy giờ con khỉ bắt đầu nhảy chuyền qua theo thứ tự 32 cây thốt nốt ấy cho đến cây cuối cùng người thợ săn vẫn bắn theo cho tới cây chót, con khỉ ấy nhảy trở lại theo thứ tự 32 cây thốt nốt ấy cho tới cây đầu tiên, người thợ săn cũng vẫn bắn theo không ngừng nghỉ. Khi con khỉ ấy chuyền tới chuyền lui theo 32 cây thốt nốt nhiều bận rồi tự nhiên lựa một cây thốt nốt mà ôm cứng lá đọt cây thốt nốt ấy, dầu người thợ săn có bắn đuổi thế nào, nhưng con khỉ ấy cũng không chuyền qua cây khác nữa, con khỉ ôm cứng đọt cây thốt nốt thế nào thì tâm hành giả cũng yên trụ, không lay chuyển ở trong một thể, cũng như thế ấy. Chỗ nói 32 cây thốt nốt ví như 32 thể trong châu thân, tâm ví như con khỉ, hành giả niệm ví như người thợ săn; tâm niệm tới lui trong 32 thể ví như sự chuyền của con khỉ trên 32 cây thốt nốt. Sự bỏ những thể nào không rõ rệt và chỉ lấy thể nào rõ rệt mà niệm ví như con khỉ bỏ các cây thốt nốt kia nhảy phóng lên trên một cây thốt nốt. Sự giữ thể rõ rệt ấy mà niệm cho đến khi tâm yên trụ “nhập định” ví như sự ôm đọt của con khỉ mặc dầu thợ săn có bắn đuổi cách nào nó cũng không lay chuyển mà nhảy đi.

7. Giải về pháp chủ tâm thứ bảy.

Chỗ nói nhập định (*appanā*) là nói hành giả phải biết tất cả 32 thể ấy nếu tâm đã yên trụ không lay chuyển trong một thể nào thì gọi là tâm hành giả "nhập định" trong thể ấy.

Hành giả niệm tới đây là xong pháp niệm 32 thể trược còn 3 pháp chủ tâm nữa là từ thứ tám, chín, mười ấy là khi nào hành giả đã đắc thiền rồi thì mới sang qua pháp "minh sát" tuệ niệm hầu có đoạt được đạo quả thì phải rành mạch thêm trong ba pháp chủ tâm sau đây.

8. Giải về pháp chủ tâm thứ tám.

Chỗ nói hành giả phải để tâm luôn luôn trong ba pháp là nói phải biết rõ trong ba pháp tưởng là: *samādhi nimitta*: là tưởng pháp thiền định mà đã đắc ấy, *paggaha nimitta*: là tưởng tới pháp tinh tấn, *upekkhā nimitta*: tưởng tới pháp xả.

Khi hành giả theo phép cao thượng là phép "minh sát tuệ" (*vipassānā*) ấy. Nếu hành giả chỉ để tâm tưởng tới một pháp thiền định luôn luôn hoài mà thôi thì tâm chỉ yên tịnh hoài, lâu sanh ra lười biếng, còn nếu chỉ có để tâm đặng hành theo pháp tinh tấn luôn luôn thì tâm ấy không đặng yên tịnh phải xao xuyến. Còn chỉ để tâm tưởng tới pháp thứ ba là xả tâm trung bình luôn luôn thì tâm ấy không được yên trụ lâu, hành giả không thể làm cho các pháp "trầm luân" (*āsava*) tiêu hoại được. Thế nên khi hành giả theo pháp cao thượng phải để tâm luôn luôn trong ba pháp tùy thời, tùy lúc cho phù hợp với tâm thì tâm ấy mới được mềm mại nên việc và sáng láng tốt đẹp thì mới có thể diệt trừ các pháp phiền não được. Thí dụ: như người thợ bạc muốn cho miếng vàng được mềm mại và tốt đẹp đặng làm món đồ chi thì người thợ bạc ấy đốt ngọn lửa lên lấy cái gắp kẹp miếng vàng vào để vô ngọn lửa lúc thổi hơi, lúc rảy nước, mắt nhìn xem luôn theo miếng vàng thì miếng vàng ấy mới chín đều được. Nếu người thợ bạc chỉ ráng thổi lửa không thì vàng ấy tiêu tan ra hết, nếu chỉ ráng nhìn xem mà không thổi thì vàng ấy chín không đều; còn nếu thổi lửa, rảy nước nhìn xem tùy thời, tùy lúc cho phù hợp với miếng vàng ấy thì vàng ấy được mềm mại, nên việc lại có bóng ánh sáng tốt tươi, nếu người thợ bạc muốn làm món đồ chi như là cà rá, dây chuyền, hoa tai hoặc neo, thì người thợ bạc ấy có thể làm được tùy theo ý muốn. Vàng ấy được mềm mại chín đều do nơi 3 phận sự ấy thế nào thì tâm mà được mềm mại nên việc và sáng láng cũng nhờ hành giả chủ tâm theo 3 pháp trên cũng như thế ấy. Nếu tâm đã được yên tịnh mềm mại, sáng láng rồi thì hành giả muốn biết rõ pháp chi thì có thể biết rõ được pháp ấy như theo ý muốn không chi ngăn trở.

9. Giải về pháp chủ tâm thứ chín.

Chỗ nói phải biết rõ trong sáu pháp khác nữa là nói thầy tỳ khưu phải có 6 pháp mới có thể làm cho rõ thấu "Niết-bàn" được. Sáu pháp ấy là: phải đè nén cái tâm trong lúc nên đè nén, phải phấn khởi tâm trong lúc nên phấn khởi, lúc

nào tâm vui thích thì nên để cho tâm vui thích, phải xả tâm trong lúc nên xả, phải có tâm mê mẫn theo pháp cao thượng là đạo và quả, phải có tâm vui thích theo pháp "Niết-bàn".

10. Giải về pháp chủ tâm thứ mười.

Chỗ nói phải biết rõ trong 7 nhân sanh quả bồ đề là nói hành giả phải biết lúc nào nên hành theo pháp bồ đề nào và lúc nào không nên hành theo pháp bồ đề nào. Như tâm hành giả đương dụ dự lười biếng thì không nên hành theo 3 pháp bồ đề: bồ đề tịnh, bồ đề định, bồ đề xả. Thí dụ: như đống lửa muốn tàn mà cứ lấy củi tươi, cỏ tươi bỏ vào đống lửa ấy, củi và cỏ tươi ấy đè nhẹp đống lửa làm cho tắt mất đi, lửa bị cỏ tươi và củi ướt đè nhẹp tắt mất đi thế nào thì tâm nếu dụ dự lười biếng là tâm muốn hôn mê nếu cứ hành theo bồ đề tịnh, bồ đề định, bồ đề xả, thì tâm ấy phải tắt mất (là bị pháp môn đè nén), cũng như thế ấy. Còn nếu hành giả tâm đương xao xuyến, phóng túng thì không nên hành 3 pháp bồ đề; bồ đề tinh tấn, bồ đề hỉ, bồ đề huệ. Thí dụ: như đống lửa đương cháy rần rộ ngọn lửa lên cao lại lấy cỏ khô, củi khô bỏ thêm vào thì ngọn lửa ấy càng cháy rần rộ thêm lên dữ dội hơn nữa; vì củi khô, cỏ khô tiếp sức cho cháy dữ dội thêm lên thế nào thì khi tâm đương xao xuyến, phóng túng, lại cứ hành theo bồ đề tấn, hỉ, huệ thì lại càng xao xuyến, phóng túng dữ dội hơn nữa cũng như thế ấy. Trái lại, khi tâm xao xuyến, phóng túng thì phải hành theo một pháp bồ đề[5] nào trong 3 pháp là: bồ đề tịnh, định, xả. Còn khi tâm dụ dự lười biếng thì phải hành theo một pháp bồ đề nào trong 3 pháp là: bồ đề huệ, tấn, hỉ thì mới gọi là biết tùy thời mà hành theo 7 nhân sanh quả bồ đề vậy. Còn bồ đề niệm dầu tâm thế nào cũng không bỏ đi được, vì bồ đề niệm là pháp cần yếu cho cả 2 cái tâm dụ dự hoặc xao xuyến hết thảy.

Dứt mười pháp chủ tâm.

III. Giải về sự phát sanh lên của các thể.

Khi hành giả đã học xong bảy pháp thuần thục và mười pháp chủ tâm rồi thì lúc đầu các thể nào nhỏ, không được mấy rõ rệt, lần lần, sau đó rõ rệt lên, hành giả dòm trong châu thân của tâm nói tóc thì tâm thấy tuốt hết 32 thể cho tới nước tiểu, khi chủ tâm nói nước tiểu thì tâm thấy ngược trở lên cho tới tóc rõ rệt như người có con mắt tốt dòm hàng rào vó 32 cây trụ. Nếu chủ tâm dòm ra ngoài thì cũng thấy rõ rệt in nhau. Khi có người nào hoặc thú đi tới trước mặt thì tâm bỏ mất tánh cách cho là người là thú chỉ thấy rõ 32 thể rời ra mà thôi, những vật thực người ấy hoặc thú đã ăn thì thấy rõ rệt như đem để đống trên 31 thể vậy.

Ấn chứng của mỗi thể:

---

[5] Tiếng nói bồ đề là do nơi tiếng Phạn gọi là *sodhi* nghĩa là giác hoặc là đắc. Là pháp hành theo cho giác ngộ hoặc cho đắc các pháp cao thượng là đạo quả Niết-bàn.

Sự phát sanh lên rõ rệt của một thể màu, hình, hướng, chỗ ở, sự phân biệt thì gọi là ấn chứng thứ nhứt: Uggaha nimitta, sự phát sanh của một thể nào mà do sự ghê gớm thì gọi là ấn chứng thứ nhì: paṭichā nimitta. Nếu ấn chứng thứ nhì phát sanh lên rõ rệt rồi hành giả phải ráng giữ gìn ấn chứng ấy mà niệm cho đến khi tâm nhập định được. Nếu hành giả chỉ được ấn chứng thứ nhì của thể nào thì hành giả chỉ có đắc thiền theo một thể ấy thôi chớ không thể nhập định theo các thể khác được, còn hành giả nào được nhiều thể phát sanh lên rõ rệt và ghê gớm thì hành giả ấy có thể nhập định được nhiều thể là muốn nhập định vào thể nào thì tùy ý muốn đều nhập được hết.

Pháp niệm thân trược chỉ có thắng lực đem tâm hành giả nhập vào sơ thiền mà thôi, dầu hành giả có ráng niệm tinh tấn cách nào đi nữa cũng không có thể nhập vào bực trên được. Vì pháp niệm thân phải lấy thể trược làm đề mục, mà thể trược ấy là vật thô siển, muốn nhập định phải có duyên tầm (*vitakka*) và sát (*vicāra*) rồi mới tới phỉ lạc, yên tịnh và định được, mà nếu không thể bỏ hai duyên tầm và sát được thì không thể nhập định lên bực trên. Nhưng nếu hành giả ráng hành theo pháp minh sát pháp tu huệ[6] thì sẽ đoạt được các đạo quả và niết-bàn tùy theo niệm lực của mình chẳng sai vậy. Còn nếu như hành giả muốn đắc được các sắc thiền bực trên thì phải dùng màu sắc ở trong các thể như lấy màu đỏ của thể máu mà niệm thì có thể đắc tới tứ thiền hoặc ngũ thiền hoặc đắc ngũ thông tùy duyên lành và sự tinh tấn của mình.

C. Quả báo của sự niệm thân.

Phạn ngữ: eka dhammo bhikkhave bhaveto bahuli kato mahato sanvegāya saṃvattati mahato atthaya saṃvattati mahato yogakkemaya saṃvattati mahato sati sampaññaya saṃvattati ñāṇa dassana patilābhāya saṃvattati diṭṭha dhamma sukha vihārāya saṃvattati vijā vimutti phala sacchikiriyā ca saṃvattati.

Giải rằng: Các thầy tỳ khưu này! Có một pháp nếu ai mà hành theo rồi thì sẽ được nhiều sự chán nản được nhiều điều lợi ích, xa lánh được những sự ham mê có được nhiều sự ghi nhớ và biết mình, được nhiều trí huệ, được nhiều sự yên vui trong kiếp hiện tại, được rõ thấu ba cái minh[7] và sự giải thoát.

Katamo ekadhmma – một pháp ấy là thế nào? *Kāyagatāsati* – một pháp ấy là pháp niệm thân vậy. Amatante bhikkave napari bhuñjanti ye kāyagatāsati napati bhuñjanti – các thầy tỳ khưu này! Ai mà không hành theo pháp niệm thân này thì người ấy gọi là người không hưởng được pháp Niết-bàn vô sanh bất diệt vậy.

Lại nữa ở trong kinh Suttanta pitaka Phật còn giải nhiều sự hữu ích của pháp niệm thân cho các thầy tỳ khưu nghe như vầy: Yassa kassaci bhikkhave

[6] Coi cuốn Thanh Tịnh Kinh Giải của Tỳ khưu Hộ Tông có giải rõ về 9 pháp tu tuệ.
[7] Coi 3 cái minh hay là cái giác cũng được ở trong quyển Nhựt hành.

kāyagatāsati bhāvitā bahulikatā antogatā tassa kusalā dhammā yekeci vijjābhāgīya. Nghĩa là: Các thầy tỳ khưu này! Pháp niệm thân mà thầy tỳ khưu nào đã thường hành theo cho nhiều rồi thì thầy tỳ khưu ấy gọi là đã làm được nhiều pháp thiên về sự hiểu biết để trong thân tâm vậy. Các thầy tỳ khưu này! Ví như đại hải là nơi chứa đựng tất cả các vũng ao sông rạch đã chảy đến thế nào thì pháp niệm thân này mà thầy tỳ khưu nào đã hành theo thường rồi thì tất cả các pháp lành nào về sự hiểu biết (*vijjā*) cũng chảy vào thân tâm là nơi chứa dựa các pháp lành của vị tỳ khưu ấy vậy. Các thầy tỳ khưu này! Pháp niệm thân mà thầy tỳ khưu nào không hay niệm tới thì Ma vương sẽ chiếm được cái khoảng trống[8] của tâm và vị tỳ khưu ấy sẽ làm miếng mồi cho Ma vương vậy. Các thầy tỳ khưu này! Các thầy hiểu thế nào? Cũng như có một người kia lấy cục đá to thảy xuống vũng bùn, vậy cục đá có làm cho vũng bùn ấy lủng không?

- Bạch Đức Thế Tôn, có.

- Phải các thầy tỳ khưu này! Pháp niệm thân mà vị tỳ khưu nào không hay niệm tới thì Ma vương sẽ chiếm được khoảng trống trong tâm của vị tỳ khưu ấy và cũng là miếng mồi cho Ma vương vậy. Các thầy tỳ khưu này! Ví như có cái tĩn khô không có một chút nước nào cả, lúc ấy có người đem nước lại đổ vào trong tĩn ấy. Các thấy hiểu như thế nào? Người ấy có thể đổ nước vào tĩn không ấy được hay không?

- Bạch Đức Thế Tôn, được.

- Phải, các thầy tỳ khưu này! Pháp niệm thân mà thầy tỳ khưu nào không hay niệm tới thì Ma vương sẽ chiếm được khoảng trống trong tâm và sẽ là miếng mồi cho Ma vương ấy. Các thầy tỳ khưu này! Pháp niệm thân mà thầy tỳ khưu nào đã hằng niệm tới thì Ma vương tìm không được chỗ trống của tâm và cũng không thể để làm mồi cho mình được vậy. Các thầy tỳ khưu, ví như có người đem cuồng chỉ tơ để trên tấm cửa bằng cây danh mộc các thấy hiểu thế nào, cuồng chỉ ấy có thể làm cho tấm cửa ấy có lằn được không?

- Bạch Đức Thế Tôn, không.

- Phải, các thầy tỳ khưu này! Pháp niệm thân mà thầy tỳ khưu nào đã niệm tưởng nhiều rồi thì Ma vương không thể thấy được khoảng trống của tâm và cũng không thể nào dùng để làm mồi cho mình được vậy. Các thầy tỳ khưu này! Ví như một cái tĩn nước đầy tràn tới miệng, bây giờ có người đem nước lại định đổ vào tĩn ấy các thấy hiểu thế nào? Người ấy có thể đổ thêm vào được chút nào không?

- Bạch Đức Thế Tôn, không.

- Phải, các thầy tỳ khưu này! Pháp niệm thân mà thầy nào đã hằng niệm tưởng nhiều rồi thì Ma vương cũng không thể kiếm tâm trống của thầy tỳ khưu ấy và

[8] Tâm trống là tâm không có niệm đề mục thiền định nào hoặc là minh sát tuệ.

Ma vương cũng không thể dùng làm mồi cho mình được vậy. Các thầy tỳ khưu này! Pháp niệm thân mà thầy tỳ khưu nào thường niệm tưởng nhiều rồi thì thầy tỳ khưu ấy muốn để tâm đặng suy xét cho thấy rõ một pháp nào mà phải cần dùng tới trí tuệ cao thượng để suy xét, nếu sự niệm tưởng đã đầy đủ rồi thì sẽ thấy rõ pháp ấy y theo ý muốn. Các thầy tỳ khưu! Ví như có một cái hồ vuông vức bờ đắp lên cao ở trong đầy tràn nước vừa cho con quạ đậu trên bờ cúi mỏ xuống uống được, lúc bấy giờ có người đủ sức mạnh muốn khai cái bờ ở phía nào để cho nước chảy ra, Các thầy hiểu thế nào? Nước trong hồ ấy có thể chảy ra được hay không?

- Bạch Đức Thế Tôn, được.

- Phải, các thầy tỳ khưu này! Pháp niệm thân mà thầy tỳ khưu nào hằng niệm tưởng thường thường nhiều rồi thì thầy tỳ khưu ấy muốn để tâm đặng suy xét cho thấu rõ một pháp nào phải cần dùng tới trí huệ, cao thượng nếu sự ghi nhớ đã có rồi thì sẽ thấu rõ được pháp ấy y theo ý muốn. Các thầy tỳ khưu này! Khi pháp niệm thân mà thầy tỳ khưu nào đã hành theo, niệm theo thật nhiều rồi thì sẽ được 10 điều quả báu rõ rệt không sai vậy.

Phạn ngữ: "aratiratisaho hoti na ca taṃ arati sahati uppannaṃ aratiṃ abhibhuyya viharati. Bhayabheravasaho hoti ca taṃ bhayabheravam sahoti uppannam bhayabheravaṃ abhibhuyya viharati pe". **1)** Thầy tỳ khưu ấy đè nén được cái tâm buồn bực do nhờ có tâm vui vẻ, nhưng sự vui vẻ không thể đè nén nên tâm vị tỳ khưu ấy được. **2)** Là người đè nén được tất cả sự sợ sệt. **3)** Là người có tâm kiên nhẫn trong sự lạnh, sự nóng, sự đói, sự khát, muỗi, mòng, gió, nắng, rắn nhỏ, rắn lớn và nhẫn nhục được những lời thấp thỏi đê hèn của kẻ khác, cũng nhẫn nại được những sự khổ não, những sự nóng nảy, bực bội, những điều không vừa ý đã phát khởi trong thân tâm. **4)** Vị tỳ khưu ấy sẽ được rất dễ dàng trong bốn cõi thiền hữu sắc không sai giờ do nơi tâm cao thượng và được sự an vui trong kiếp hiện tại. **5)** Vị tỳ khưu ấy sẽ được các pháp thần thông như một người hóa ra nhiều người, ngồi trên hư không như ngồi trên mặt đất, đi trên nước, lặn xuống dưới đất hoặc làm cho thân mình cao tới trời sắc giới cũng được. **6)** Vị tỳ khưu ấy lại đắc nhĩ thông (thiên nhĩ minh) có thể nghe hai thứ tiếng người và Chư Thiên, dầu gần dầu xa, đều có thể nghe được hết. **7)** Vị ấy lại được tha tâm thông biết rõ tâm của kẻ khác hoặc tham, sân, si, v.v… **8)** Vị ấy có thể đắc được túc mạng minh là biết rõ tiền kiếp của mình từ một kiếp, hai kiếp cho tới 100 kiếp, 1000 kiếp, muôn triệu kiếp, vô lượng, vô biên kiếp: biết rõ hình dáng thể nào tên họ chi, cách sanh hoạt thể nào, mỗi kiếp đều không sai chạy. **9)** Vị ấy lại được nhãn thông (thiên nhãn minh) có thần nhãn thấy rõ sự sanh tử luân hồi của tất cả chúng sanh thấp hèn hoặc cao thượng, tốt hoặc xấu đều do nơi duyên nghiệp của mình đã tạo. **10)** Vị ấy lại được trí huệ cao thượng mà đắc được hai pháp là huệ giải thoát (*paññā vimutti*) và định giải thoát (*cetovimutti*) mà hưởng sự yên vui trong bốn oai nghi của kiếp hiện tại.

Các thầy tỳ khưu này! Pháp niệm thân mà thầy tỳ khưu nào hằng niệm tưởng nhiều rồi thì sẽ được 10 điều quả báu đã kể trên không sai vậy.

Hết pháp niệm thân trược.

D. Dhātu manasikāra (niệm nguyên chất)

Sự ghi nhớ theo tánh cách của bốn chất gọi là: "pháp niệm về bốn nguyên chất" (*catudhātuvavaṭṭhama kammaṭṭhāna*). Bốn nguyên chất ấy là: chất đất (*pathavīdhātu*), chất nước (*āpodhātu*), chất lửa (*tejodhātu*), chất gió (*vāyodhātu*).

Bốn chất này giải rộng ra thì có tới 42 thứ: chất đất có 20 thể, chất nước có 12 thể, chất lửa có 4 thể, chất gió có 6 thể cộng chung 4 chất thành ra 42 thể. 42 thể trong 4 chất ấy là thế nào? Đất có 20 thể ấy là kể từ tóc tới óc (coi về chỗ niệm 32 thể trược); nước có 12 thể là kể từ mật cho tới nước tiểu; lửa có 4 chất ấy là: lửa làm cho châu thân ấm áp (*santappati*), lửa làm cho châu thân thể khô khan già yếu (*jariyati*), lửa làm cho thân thể nóng nảy bực bội (*paridayhati*), lửa làm cho tiêu hóa vật thực (*sammāparināmigacchati*); gió có 6 chất ấy là: gió từ dưới quạt lên trên (*uddahāngamā vātā*), gió quạt từ trên xuống dưới (*adhogamā vātā*), gió quạt ở ngoài ruột (*kucchisayā vātā*), gió quạt ở trong ruột (*koṭṭhāsayā vātā*), gió quạt cùng khắp trong châu thân (*angāmangānusārino vātā*), gió ra vô theo hơi thở (*assāsapassāsā*).

Tánh cách của 4 chất ấy ra thế nào? Chất đất có tính chất thô siển, cứng cát; chất nước có tánh cách lỏng để làm cho các thể khác nhau; chất lửa có tánh cách nóng để làm ấm áp trong châu thân; chất gió có tánh cách hoạt động để quạt trong châu thân.

Pháp niệm nguyên chất có 2 cách tùy theo hành giả có trí huệ và hành giả ít trí huệ. Nếu hành giả có nhiều trí huệ thì gồm thâu sự ghi nhớ lại mà suy xét trong châu thân như vầy: trong thân ta đây vật nào có tánh cách thô siển, cứng cát gọi là: chất đất. Vật nào có tánh cách lỏng để nối liền cho châu thân chất ấy gọi là: nước. Vật nào có tánh cách nóng để làm cho ấm áp châu thân, chất ấy gọi là: lửa. Vật nào có tánh cách hoạt động dùng để quạt cho thân thể chất ấy gọi là: gió. Hành giả niệm luôn luôn như thế cho đến khi tâm thấy rõ thân này chỉ là nơi hợp lại của 4 chất, chớ chẳng phải là thú, cũng chẳng phải là ta: khi hành giả ráng tinh tấn niệm luôn luôn như thế thì tâm sẽ lần lần yên trụ vào cảnh giới cận định (*upacārasamādhi*) mà thôi, chớ không thể nào nhập định được, vì pháp tham thiền này chỉ lấy tánh chất mà làm nơi căn cứ. Còn nếu hành giả ít trí huệ thì phải học cho rộng trong bốn chất theo 42 thể nơi một vị achar (thiền sư) rồi bắt đầu niệm 4 cách như sau đây:

- *Sasambhārasānkhepato*: niệm gộp chung lại theo các thể trong châu thân. Giải rằng: khi hành giả niệm gộp chung lại ấy là ghi nhớ theo thể nào cứng

cứng có 20 gọi là đất, thể nào lỏng có 12 thứ trong châu thân gọi là nước, thể nào nóng có 4 thứ ấy gọi là lửa, thể nào về hơi có tánh cách hoạt động có 6 thể gọi là gió.

- *Sasambhāravibhattiti*: niệm sự rời ra của các thể trong châu thân. Giải rằng: niệm sự rời ra của các thể cũng như cách niệm ở trong 32 thể trược vậy, nhưng chỉ có khác nhau là lúc niệm 32 thể thì cho là ghê gớm, còn trong sự niệm nguyên chất là: chủ tâm ghi nhớ cho thấy rõ nó chỉ là nguyên chất mà thôi lại khác nhau là pháp kia chỉ niệm có 32 thể còn pháp niệm nguyên chất này có tới 42 thể.
- *Salakkhana sankhepato*: niệm gộp chung lại về tánh cách của các thể trong châu thân. Giải rằng: Sự niệm gộp chung lại theo tánh cách ấy cũng giống như trên số một, nhưng chỉ có khác nhau là ở số một thì chủ tâm cho là chất cứng, lỏng, nóng và hoạt động, còn ở số 3 đây thì chủ tâm cho là nguyên chất mà có tánh cách cứng ấy là đất, chất có tánh cách lỏng ấy cho là nước, chất là tánh cách nóng cho là lửa, chất có tánh cách hoạt động ấy là gió .
- *Salakkhana vibhattito*: niệm sự chia rẽ theo tánh cách của mỗi thể. Giải rằng: niệm sự chia rẽ theo tánh cách của mỗi thể ấy là chủ tâm theo tánh cách cứng và lỏng ấy dùng để làm cho liên lạc trong châu thân; tánh cách mà nóng để làm cho ấm áp trong châu thân; tánh cách mà hoạt động ấy để quạt cho tất cả 32 thể nghĩa là chủ tâm trong mỗi thể đều thấy có đủ 4 chất: đất, nước, lửa, gió hết thảy cả 32 thể cũng đều có 4 chất in nhau, nghĩa là lấy mỗi thể rồi cũng chia ra cho thấy đều có 4 chất hết thảy.

Khi hành giả đã niệm theo 4 cách đã giải trên thì tâm lần lần yên trụ vào cảnh giới gần nhập định như nếu đã niệm đủ 4 cách đã giải trên mà tâm chưa được yên trụ thì phải học thêm cách chủ tâm theo 13 thể khác nữa.

Mười ba thế ấy là thế nào: 13 thế ấy là:

1. *Vacanaṭṭhato*: phải chủ tâm theo cách nói. Giải rằng: bốn chất có sự khác nhau như vầy, tánh cách dày hay đặc gọi là đất, ướt ướt gọi là nước, ấm ấm gọi là lửa, nhẹ nhàng hoạt động gọi là gió. Pháp nào gìn giữ trong châu thân có tám cách để tạo ra cái khổ hoặc là nơi để cho các sự thống khổ ấy chảy vào (hoặc đưa đến các sự khổ mà không thể nào lường được) cái tánh cách của pháp ấy gọi là nguyên chất.

2. *Kalāpato:* phải chủ tâm về sự gộp chung lại. Giải rằng: Tất cả các thể mà thường kêu là: lông, tóc đó đều là tiếng gọi chung lại của 8 thể (chất); 8 thể ấy là màu, mùi, vị, chất bổ và đất, nước, lửa, gió. Nhưng các thể trong pháp niệm đây thì đều là tiếng gọi gộp chung lại của 10 pháp là: 8 thể ở trên và sự sống 1, giống cái hoặc giống đực 1 thì đủ cả 10 pháp gộp lại nhưng mà người thường gọi cho

là đất nước ấy là 2 chất ấy nhiều hơn các chất kia vậy thôi chớ thật sự trong một thể đều có đủ cả 10 chất hết thảy.

3. *Cunnato*: phải chủ tâm về bụi mạc. Giải rằng: chất đất trong thân ta đây nếu đem đi cán nhỏ ra như bụi, mạc hoặc như vi trần thì chỉ được độ lối 1 yến rưỡi (tiếng Phạn gọi là *dona*)[9]. Chất nước thì độ lối gần 8 cân để gìn giữ chất đất không cho rời ra. Chất lửa gìn giữ không cho hôi thúi. Chất gió hoạt động làm cho các chất ấy dính với nhau. Ba chất: nước, lửa, gió, ở trong chất đất giúp sức gìn giữ với nhau không cho chảy đi, rã đi và làm cho châu thân không mục không thúi được, phải chủ tâm về bụi mạc, như thế ấy.

4. *Lakkhanādito*: phải chủ tâm về tánh cách của chất. Giải rằng: chất đất có tánh cách cứng và đặc có phận sự để chịu lấy các chất kia, có quả là để nâng đỡ, lãnh chở lấy các chất kia. Chất nước có tánh cách chảy đi, có phận sự làm cho các chất kia được nhiều thêm cái quả là để nâng đỡ, chở lấy các chất kia. Chất lửa có tánh cách nóng, có phận sự làm cho châu thân được ấm áp, có quả là làm cho các chất kia được mềm mại. Chất gió có tánh cách được nhẹ nhàng hoạt động, có phận sự để quạt các chất kia, có cái quả là để dắt dẫn các chất kia đi cho đều phải chủ tâm và tánh cách của nó như thế ấy.

5. *Samutthanato*: phải chủ tâm nơi phát sanh lên. Giải rằng: Trong 42 thể nhứt là tóc mà do nhờ hơi thở ra vô ấy. Chỉ có 4 thể là: vật thực mới, phẩn, mủ, nước tiểu thì do nơi thời lúc mà phát sanh; còn 4 thể khác như nước mắt, mồ hôi, nước miếng, nước mũi, khi thì do thời lúc mà phát sanh, khi thì do nơi tâm mà phát sanh. Chất lửa để đốt tiêu vật thực ăn vào ấy thì do nhờ sự hành động mà phát sanh lên; chất gió thở ra vô mà phát sanh thì do nơi tâm; còn lại 32 thể ngoài, những thể đã kể trên thì do nơi thời lúc tâm cảm, sự hành động và vật thực mà phát sanh. Phải chủ tâm do nơi sự phát sanh như thế ấy.

6. *Nānattekattato*: phải chủ tâm về sự khác nhau và giống nhau. Giải rằng: Tất cả các chất ấy có tánh cách phận sự và quả khác nhau thiệt, nhưng cũng chỉ gọi là "sắc pháp" in nhau hết thảy, vì các chất ấy không qua khỏi sự hư hoại. Lại cũng gọi là: "tứ đại" in nhau, vì các chất ấy thấy rõ rệt. Cũng gọi là "nguyên chất" in nhau bởi vì không thoát khỏi tánh cách của mình và tạo ra những đều thống khổ hoặc là nói đã cho sự khổ não đưa vào mà không thể nào lường được. Lại cũng gọi là: "pháp" in nhau vì không thể nào qua khỏi tánh cách của mình là: "vô thường" vì phải mất đi, hư đi, mục đi, hết thảy; đều gọi là "khổ não" in nhau vì hằng làm cho phát sanh không biết bao nhiêu những điều ghê sợ; đều gọi là "vô ngã" vì không có ta, có lỏi và không có ai làm chủ được. Phải chủ tâm về sự khác nhau và giống nhau như thế ấy.

[9] 4 nắm vô 1 kuduva; 4 kuduva vô 1 cân (nāli); 16 nāli vô 1 yến (dona).

7. *Vinibbhogāvinibbhogato*: phải chủ tâm về sự rời nhau và không rời nhau. Giải rằng: Bốn chất khi phát sanh lên cũng một lượt với nhau, khi hành vì cũng một lượt cùng nhau không hề rời xa nhau trong lúc gộp chung lại ấy, nhưng vậy mà cũng có lúc phải rời ra do nơi mỗi tánh cách của mình. Phải chủ tâm về sự rời nhau và hiệp nhau như thế ấy.

8. *Sabhāga visabhāgato*: phải chủ tâm về sự bằng nhau và không bằng nhau. Giải rằng: Trong 4 chất: 2 chất đất nước thì có phần bằng nhau vì 2 chất đều có sự nặng in nhau; còn 2 chất lửa, gió thì có phần bằng nhau vì đều có tánh nhẹ nhàng in nhau; nhưng mà 2 chất trước (đất và nước) đều là chất nặng, còn 2 chất sau (lửa và gió) đều là chất nhẹ khác nhau như thế ấy.

9. *Ajjhāttikabahiravisesato*: phải chủ tâm về sự khác nhau của chất ở trong và chất ở ngoài. Giải rằng: Chất ở trong là nương ngụ của 6 cái thức[10] nhứt là nhãn thức và 2 sự cử động: là sự cử động của thân và sự cử động của khẩu là nơi nương của 2 giống là giống đực và giống cái, lại cũng có cả 4 oai nghi và cũng có 4 sự phát sanh (coi số 5) in nhau hết thảy. Còn chất ở ngoài thì không phải vậy vì không có thức và cũng không có cái, đực chi. Phải chủ tâm về sự khác nhau của chất ở trong và ở ngoài như thế ấy.

10. *Sangahato*: phải chủ tâm về sự tính chung nhau. Giải rằng: Chất đất nào mà do nơi sự hành động mà phát sanh lên thì chất đất ấy tính chung vô với nước, lửa, gió nào mà cũng do sự hành động phát sanh lên vậy. Vì có sự phát sanh in nhau còn chất đất nào mà phát sanh do nơi tâm thì tính chung lại với chất nước lửa gió mà phát sanh ra cũng do nơi tâm ấy bởi vì do nơi một chỗ mà phát sanh in nhau.

11. *Paccayato*: phải chủ tâm về sự nương nhau. Giải rằng: Chất đất thì nhờ có chất nước bảo bọc chất lửa tiếp gìn giữ, chất gió tiếp quạt cho; nghĩa là chất đất nương nhờ với 3 chất kia mới ở được. Còn chất nước lửa, gió thì ở trong chất đất tiếp bảo bọc gìn giữ hoạt động là nhân làm dính liền, ấm áp và hoạt động cho các chất kia.

12. *Asamannāhārato*: phải chủ tâm về sự không biết nhau. Giải rằng: Chất đất không biết rằng: ta là chất đất là nơi đã cho 3 chất kia là nước, lửa, gió nương nhờ, mà 3 chất kia cũng không biết rằng, chất đất là chỗ nương nhờ của ta. Phải chủ tâm về sự không biết nhau như thế.

13. *Paccayavibhāgato*: phải chủ tâm về sự rời ra của sự phát sanh ấy. Giải rằng: Sự nương nhờ các chất có 4 là: nghiệp, tâm, vật thực và thời tiết[11] chỉ có cái nghiệp không là nguyên nhân cho chất nào mà phát sanh lên do nơi nghiệp. Chỉ có cái tâm là nguyên nhân cho chất nào phát sanh lên do nơi tâm. Nghiệp, tâm,

---

[10] 6 thức ấy: nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức, ý thức.

[11] Nghiệp đây là chỉ về nghiệp lành, nghiệp dữ làm cho các sắc phát sanh lên, tâm thì chủ yếu về tâm nào làm cho sắc phát sanh lên được, vật thực là chỉ về vật thực ở trong làm cho sắc phát sanh, thời tiết chỉ là chủ yếu về sự lạnh, nóng.

vật thực, thời tiết là nguyên nhân cho chất nào phát sanh lên do nơi nghiệp, tâm, vật thực, thời tiết ấy. Phải chủ tâm về sự rời của nguyên nhân đã phát sanh lên như thế ấy.

Khi hành giả ráng chủ tâm theo 13 thể đã giải trên thì 4 chất sẽ rõ rệt lên và tâm hành giả cũng yên trụ vào cảnh giới cận định.

Pháp niệm thân về "nguyên chất" này chỉ có thắng lực đem tâm hành giả vào cảnh giới gần nhập định mà thôi, nhưng có rất nhiều quả báo cao thượng như đã giải ở chỗ niệm 32 thể và cũng không cố chấp người, chấp thú, cho là trai hay gái chi chi… khi có người hoặc thú tới thì chỉ thấy rõ ràng là nơi họp lại của đất, nước, lửa, gió vậy. Lại được pháp cao thượng là "không có ngã chấp" (*anattā saññā*) vì thấy thân này là nơi họp lại của đất, nước, lửa, gió vậy thôi.

Pháp niệm về Nguyên chất giải tóm tắt tới đây cũng vừa dứt.

– CHUNG–

Bác Ái Kinh

Kinh này Đức Phật dạy tụng để ngăn ngừa những sự rủi ro tai hại.

1. Người trí biết rõ những sự hữu ích nên hành theo phận nào mà các bậc thánh nhân đã giác ngộ theo tư cách của các pháp yên lặng là Niết-bàn. Người ấy là bậc dũng cảm, có thân, khẩu, ý chân chánh, dễ dạy, tánh nết mềm mỏng không ngã mạng thái quá.
2. Là người tri túc dể duôi, ít bận việc và thân tâm nhẹ nhàng, có lục căn thanh tịnh, có trí tuệ, không cẩu thả, không quyến luyến theo kẻ thế.
3. Các bậc trí tuệ hằng chê trách những kẻ khác tạo những nghiệp ác nào dầu là nhỏ nhen chút ít, thì người có trí không nên hành theo những nghiệp ấy. Nên rải lòng bác ái đến tất cả chúng sanh như vầy: Cầu xin cho tất cả chúng sanh hằng được sự an vui, yên ổn.
4. Tất cả chúng sanh không có hạn định, dầu là chúng sanh có sự kinh hãi, là còn lòng tham muốn hoặc các bậc hiền triết đã dứt lòng tham muốn. Chúng sanh nào có thân hình dài hoặc vắn, trung hoặc lớn, gầy hoặc béo.
5. Chúng sanh mà ta thấy hoặc không thấy được, ngụ nơi xa hoặc gần, đã sanh ra rồi hoặc đang tìm nơi thoát sanh: cầu xin cho chúng ấy hằng được sự an vui.
6. Chúng sanh không nên hăm dọa và tàn sát nhau, không nên khinh dể kẻ khác, dầu là nhỏ nhen chút ít, không nên làm khó lẫn nhau vì sự nóng giận bất bình là sự bực tức trong tâm.
7. Người mẹ dám liều sanh mạng để bảo dưỡng con mình là con một thế nào thì người nên rải lòng bác ái vô lượng vô biên đến tất cả chúng sanh cũng như thế ấy.

8. Người nên rải lòng bác ái vô lượng vô biên là không bực tức, không thù oán, không kẻ nghịch tới tất cả chúng sanh trên thế giới là rải phía trên, phía dưới, bên ngang và khoảng giữa.
9. Người ấy dầu lúc đi, đứng, nằm, ngồi, không có ngủ mê lúc nào thì nên niệm lòng bác ái đến lúc ấy. Các bậc trí tuệ gọi những tư cách ấy là phẩm hạnh trong Phật pháp.
10. Người có tâm bác ái không tà kiến có giới hạnh được đắc Tu-đà-huờn, là người đã dứt bỏ sự vui thích theo ngũ trần và không còn thọ sanh vào thai bào nữa.

Karanīya metta sutta – Bác ái kinh

1. Karaṇīya m’attha-kusalena
Yaṃ taṃ santaṃ padaṃ abhisamecca
Sakko ujū ca suhujū ca
Suvaco c’assa mudu anatimānī.
2. Santussako ca subharo ca
Appakicco ca sallahukavutti
Sant’indriyo ca nipako ca
Appagabbho kulesu ananugiddho.
3. Na ca khuddaṃ samācara kiñci
Yena viññū pare upavadeyyuṃ
Sukhino vā khemino hontu
Sabbe sattā bhavantu sukhitattā.
4. Ye keci pāṇabhūt’atthi
Tasā vā thāvarā va anavasesā
Dīghā vā ye mahantā vā
Majjimā rassakā anukathūlā.
5. Diṭṭhā vā ye va addiṭṭhā
Ye ca dūre vasanti avidūre
Bhūtā vā sambhavesī vā
Sabba sattā bhavantu sukhitattā.
6. Na paro paraṃ nikubbetha
N’ātimaññetha katthaci naṃ kiñci
Byārosanā paṭighasaññā
Naññamaññassa dukkhamiccheyya.
7. Mātā yathā niyaṃ puttaṃ
Āyusā ekaputtamanurakkhe
Evam’pi sabba bhūtesu
Mānasam bhāvaye aparimānaṃ.
8. Mettañca sabba lokasmiṃ
Mānasam bhāvaye aparimānaṃ
Uddhaṃ adho ca tiriyañca
Asambādhaṃ averaṃ asapattaṃ.
9. Tiṭṭhañcaraṃ nisinno vā
Sayāno vā yāva’tassa vigatamiddho
Etaṃ satiṃ adhiṭṭheyya
Brahmametaṃ vihāraṃ idhamāhu.
10. Diṭṭhiñca anupagamma
Sīlavā dassanena sampanno
Kāmesu vineyya gedhaṃ
Na hi jātu gabbhaseyyaṃ punaretī’ti.

– Dứt tác phẩm 7. Niệm thân –